Funcionamiento y mantenimiento de la consola P30



Funcionamiento y mantenimiento de la consola P30



Información de edición

FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA P30

P/N 301096-566 rev H

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor, AMT, EFX y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicio, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado “la consola”) debe enviarse junto con el nuevo equipo de ejercicio de Precor (en adelante denominado “la unidad base”). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.
- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.

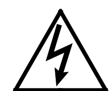
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder entrenarse en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.

- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso de los equipos: Si pesa más de 180 kg (400 libras), no debe utilizar la cinta de correr. Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. En todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual del propietario.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.




PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con Servicio de atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder con respecto al desecho a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto con los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida para la devolución, el reciclaje y la recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en los EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipos de ejercicio cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicio de Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 y PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona suministrado con el equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado individual de 20 amperios que puede compartirse únicamente con un Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

***Importante*:** *Un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

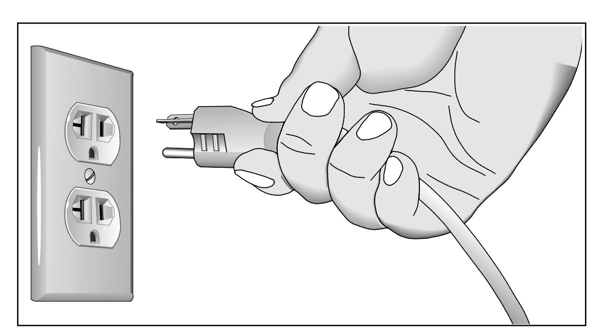


Figura 1: Clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

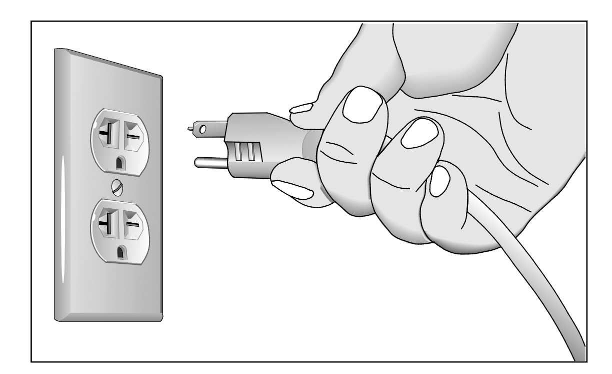


Figura 2: Clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: Los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

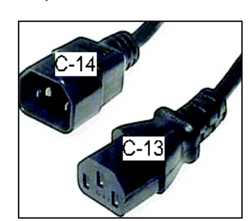


Figura 3: Conectores IEC-320 C13 y C14

Obtención de asistencia técnica

No intente poner en servicio el equipo excepto para tareas de mantenimiento. Si falta algún elemento, póngase en contacto con su distribuidor. Para obtener más información relacionada con los números del servicio de atención al cliente o una lista de los centros de servicio autorizados de Precor, visite el sitio web de Precor en **www.precor.com**.

Contenido

Capítulo 1

Introducción

La consola P30 ofrece a los administradores la posibilidad de establecer valores predeterminados que satisfagan sus necesidades específicas. Estos ajustes incluyen elementos como el idioma, las unidades de medida y el establecimiento de una duración máxima de entrenamiento permitida para cada equipo.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

Los equipos de Precor pueden ser autoalimentados o utilizar una fuente de alimentación externa a través de un transformador opcional. En los equipos autoalimentados, la consola se inicializa cuando el usuario comienza a hacer ejercicio. Esta sección ofrece más detalles sobre la alimentación de los equipos.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

En los equipos autoalimentados, cuando un usuario comienza a hacer ejercicio, la consola se inicializa y muestra el panel de bienvenida. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida. Las palabras **PEDALEE MÁS RÁPIDO** (o el mensaje equivalente, dependiendo del tipo de equipo) aparecerán en pantalla cuando el ritmo de movimiento sea inferior a los requisitos mínimos.

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del

mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: El usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Uso opcional del transformador de alimentación

Un transformador de alimentación de CA opcional proporciona una alimentación continua al equipo. Este transformador permite cambiar los ajustes sin tener que pedalear en el equipo. Para comprarlo, póngase en contacto con su distribuidor.

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: El kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Obtención de asistencia técnica*.

Importante: S*i este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

PRECAUCIÓN: Cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se dañan el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, deben sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no reanuda el ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todos los equipos de fitness. Consulte en el manual la sección correspondiente a la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas.

Identificación de las partes de la consola

El siguiente diagrama muestra información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola pueden variar ligeramente dependiendo del tipo de equipo.



Figura 4: Teclas de la consola P30

Tabla 1. Partes de la consola

Número	Nombre de la pieza	Detalles
1	Velocidad media Ritmo Distancia	Utilice las flechas s o t para cambiar los elementos que desee visualizar.
2	Calorías	Muestra el número de calorías que ha quemado.
3	Ritmo cardíaco	Muestra su ritmo cardíaco.
4	Tiempo transcurrido Tiempo restante	Utilice las flechas s o t para cambiar el modo de visualización del tiempo.
5	Pantalla de texto superior	Permite desplazarse por la información para guiar al usuario.
6	• Muscle Monitor: EFX • Longitud de zancada: AMT • Ritmo por minuto: Escaladora • <blank>: Bicicleta, Cinta de correr	• Muscle Monitor muestra los músculos que se utilizan para realizar el entrenamiento en cuestión. • La Longitud de zancada describe la longitud de los pasos durante el entrenamiento. • El Ritmo por minuto indica el número de metros, pies o pasos que el usuario ha cubierto durante el entrenamiento.
7	Pantalla inferior	Muestra información gráfica acerca del progreso de su ejercicio.

Número	Nombre de la pieza	Detalles
8	Ejercicios	Púlselo para desplazarse por los ejercicios disponibles en uno de los seis grupos siguientes: • Manual • Ritmo cardíaco • Intervalos • Pérdida de peso • Variedad • Rendimiento • Para obtener información detallada sobre los ejercicios específicos disponibles, consulte *Ejercicios*.
9	Quick Start	Púlselo para comenzar sus ejercicios.
10	Opción	• Púlselo para introducir la información de Objetivos, Idioma, Peso, Edad y Ritmo cardíaco objetivo, o para seleccionar Más opciones. • Pulse **Más métricos** para ver más información sobre la métrica. Métrica: • Porcentaje completado • Tiempo en zona • Segmentar tiempo restante • Velocidad media • Ritmo: solo en las cintas de correr • Calorías por minuto • Calorías por hora • VATIOS • METS • Ritmo cardíaco objetivo • Ritmo cardíaco promedio • Elevaciones: solo en las cintas de correr y en las escaladoras • Largo de zancada: solo para AMT • Mostrar todos • APAGAR
11	Atrás	Devuelve al usuario a la pantalla anterior.

Número	Nombre de la pieza	Detalles
12	Pausa	**En las cintas de correr:** Detiene la cinta de correr durante un ejercicio. **Para los equipos autoalimentados:** Funciona como una tecla de reinicio. Al pulsarla se detiene el programa de entrenamiento y aparece el resumen de entrenamiento.
13	OK y flechas Arriba/Abajo	Se utilizan para moverse por las opciones y los ajustes.
14	Indicador de Velocidad o Intensidad	AMT, AMT con Open Stride™, bicicleta, cinta de correr, EFX (sencillo) y EFX (doble)
15	Indicador de Inclinación o Resistencia	Cinta de correr, EFX (doble), escaladora y AMT con Open Stride™
16	Teclado numérico	Utilícelo para introducir información numérica, como la edad, el peso, los números de canal y las contraseñas. Pulse **Borrar** para eliminar los números introducidos. Una vez introducidos los números en este teclado numérico, pulse **Intro**.
17	Toma de audio (Para consolas con opción multimedia)	Conecte los auriculares para escuchar audio.
18	Cargador de dispositivo móvil	Puerto de carga USB para cargar dispositivos mientras utiliza el equipo.

Capítulo 2

Configuración de la consola

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Las categorías de los ajustes del sistema son:

- Ajustes del gimnasio
- Pantalla informativa

Ajustes del sistema

Las funciones de ajuste del sistema permanecen ocultas para los clientes del gimnasio y solo se puede acceder a ellas utilizando unas claves especiales. Para ver los ajustes del sistema, el equipo debe encontrarse en el estado de bienvenida y mostrar el panel de bienvenida. Para acceder al panel de bienvenida debe encender el equipo. En equipos autoalimentados, utilice el transformador de alimentación opcional. En caso contrario, deberá mantener el ritmo de movimiento mínimo. Para obtener más información sobre los equipos autoalimentados, consulte *Activación de la consola para equipos autoalimentados*.

El equipo se encuentra en estado de bienvenida cuando está encendido y no se está utilizando. Esto significa que no hay ninguna sesión de ejercicio, introducción de datos u operación de diagnóstico en curso.

Cuando el equipo se encuentra en estado de bienvenida:

- Aparece **PRECOR** en la parte inferior de la pantalla de texto. Aparece **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.

- La señal de ritmo cardíaco es el único segmento activado.
- En las cintas de correr, la cinta no se mueve y el motor de levantamiento está apagado.

Nota: En los equipos autoalimentados, la batería se inicializa cuando comienza a ejercitarse. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida.

Los cambios realizados en los modos de ajuste del sistema se convierten en los ajustes predeterminados siempre que se restablezca el panel de bienvenida en la pantalla.

PRECAUCIÓN: Si cambia la visualización de la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.

Para ver los ajustes de los parámetros del gimnasio:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pulse **OK**.

   Aparecerá el panel Establecer parámetros del gimnasio.

Tabla 2. Teclas de navegación para los modos de ajuste del sistema

Tecla	**Función**
s o t	Le guía a través del menú y las selecciones de los ajustes.
OK	Sirve para escoger una selección del menú.
ATRÁS	Regresa al nivel del menú anterior sin guardar ningún cambio.
PAUSA	Permite salir del modo Ajustes del sistema y volver al panel de bienvenida.

Configuración de los valores de los parámetros del club

Utilice esta información para personalizar el equipo con su propia configuración.

“Safety code” (Código de seguridad, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: Habilitado o Deshabilitado

(Predeterminado: Deshabilitado)

En el momento del envío de fábrica del equipo, la función de protección por código de seguridad está desactivada. Si se habilita el código de seguridad, los usuarios deberán introducir un número de cuatro dígitos para empezar su sesión de ejercicio e iniciar la cinta de correr. El código es **1 2 3 4**.

“Select Language” (Seleccionar idioma, todos los equipos)

Rango de valores: English (Inglés), Deutsch (Alemán), Español, Français (Francés), Nederlands (Neerlandés), Português (Portugués), Русский (Ruso), Italiano y ニホンゴ (Japonés).

(Predeterminado: English (Inglés))

Seleccione el idioma que prefiera para la pantalla de la consola.

Nota: Los avisos de programación no se ven afectados por la selección de idioma. Los avisos de esta sección continuarán apareciendo en inglés. Asimismo, en los valores disponibles para este parámetro, solo se muestran marcas diacríticas para el ruso y el japonés.

“Select Units” (Seleccionar unidades, todos los equipos)

Rango de valores: Sistema Imperial o Métrico

(Predeterminado: Imperial)

El equipo puede mostrar las medidas según el sistema métrico o el imperial (estándar estadounidense).

Importante: *Si cambia la Unidad de medida en una cinta de correr, compruebe la configuración de velocidad para asegurarse de que es la correcta.*

"Set Max Workout Time" (Fijar tiempo de entrenamiento máximo, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 240 minutos

(Predeterminado: 60 minutos)

Puede fijar un tiempo de entrenamiento máximo por sesión. Elija un límite de tiempo de entre 1 y 240 minutos, o seleccione **Ilimitado** si no desea fijar un tiempo límite. Por ejemplo, si fija el tiempo límite en 20 minutos, los usuarios solo podrán introducir un tiempo de entrenamiento de entre 1 y 20 minutos.

Seleccione **Ilimitado** si no desea establecer un límite de tiempo.

Nota: Los Programas de rendimiento militares no se completarán si el tiempo de ejercicio máximo es inferior a los 40 minutos. Ajuste el tiempo máximo en 40 minutos o más si ha habilitado estos programas de rendimiento.

"Set Max Pause Time" (Fijar tiempo máximo de pausa, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 120 segundos

(Predeterminado: 120 segundos)

Este ajuste limita el tiempo que el equipo permanece en el anuncio de pausa durante un ejercicio antes de reiniciarse.

Nota: El adaptador de corriente opcional debe estar conectado en el equipo autoalimentado para establecer un límite definitivo de tiempo en pausa. Si el adaptador de corriente opcional no está conectado y la frecuencia de movimiento desciende por debajo de los requisitos mínimos, el equipo inicia el apagado de 30 segundos, eliminando así el modo de pausa.

"Set Cool Down Time" (Fijar tiempo de relajación, todos los equipos)

Rango de valores: entre 0 y 5 minutos

(Predeterminado: 5 minutos)

Permite seleccionar la cantidad máxima de tiempo que el equipo permanece en el modo de relajación. El tiempo de relajación es el período de tiempo que sigue a la finalización de un programa, cuando el usuario se ejercita con una tasa de esfuerzo reducida.

Creación de entrenamientos personalizados

Rango de valores: ACTIVADO o DESACTIVADO

(Valor predeterminado: DESACTIVADO)

Cree un programa personalizado para su entrenamiento.

Nota: Esta opción no está disponible en todos los equipos.

Para crear un programa personalizado:

1. Cuando aparezca el mensaje **SET CUSTOM PROGRAM (ESTABLECER PROGRAMA PERSONALIZADO)**, pulse **OK**.

El perfil del programa aparecerá en la pantalla y una columna intermitente le indicará el punto de inicio.

2. Pulse la tecla de flecha Abajo en el teclado de navegación para seleccionar la columna que desee cambiar.
3. Para cambiar la altura de la columna, consulte la siguiente tabla.

Tabla 3. Teclas del Programa personalizado

Equipo	Nombre de la tecla	Descripción
Cinta de correr	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna y afecta a la inclinación del Programa personalizado.
EFX (solo para 835)	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna y afecta a la inclinación de la rampa del Programa personalizado.
Bicicleta	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna y afecta a la resistencia de pedaleo del Programa personalizado.
Escaladora	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna y afecta a la resistencia de paso del Programa personalizado.

4. Cuando haya ajustado la altura de la columna, pulse la tecla de flecha Abajo en el teclado de navegación para desplazarse hasta la siguiente columna. Puede pulsar la tecla de flecha Arriba para volver a las columnas anteriores.
5. Siga ajustando el perfil para cada columna.

Nota: En la cinta de correr hay dos programas personalizados disponibles. Algunos productos de Precor solo contienen un programa personalizado. El mensaje emergente le indica a cuál ha accedido. Para seleccionar un segundo programa personalizado (solo

en las cintas de correr), pulse la tecla de fecha Abajo en el teclado de navegación, antes de pulsar **OK** en el paso 6.

El valor predeterminado de Set Custom Program 2 (Establecer programa personalizado 2) es **Deshabilitado**.

6. Cuando haya acabado de crear su programa, pulse **OK** para guardar el perfil del programa, y vuelva al anuncio de Bienvenida. Pulse **ATRÁS** para salir de este ajuste sin guardar los cambios en el perfil personalizado.

"Set Speed Limit" (Fijar límite de velocidad, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: de 0,8 a 25,4 km/h (de 0,5 a 16 mph)

(Valor predeterminado: 20 km/h (12 mph)

Este ajuste limita la velocidad a la que se mueve la cinta de correr y, por tanto, el número de ajustes de velocidad de los que puede disponer el usuario. Utilícelo para fijar la velocidad máxima que un usuario podrá introducir al utilizar el equipo.

La velocidad aparecerá en kilómetros por hora (km/h) o en millas por hora (mph), en función de la unidad de medida (métrica o imperial) que se haya seleccionado anteriormente.

"Set Incline Limit" (Fijar límite de inclinación, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: rango de gradación completa de los equipos

(Valor predeterminado: mayor grado posible)

Fije el máximo porcentaje de inclinación que un usuario podrá introducir al utilizar el equipo.

"Hidden Programs" (Programas ocultos, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: "Show Programs" (Mostrar programas) o "Hide Programs" (Ocultar programas)

(Predeterminado: "Hide Programs" (Ocultar programas)

Cuando se ajusta en **"Show Programs" (Mostrar programas)**, el usuario puede acceder a todos los Programas de rendimiento a través de la tecla RENDIMIENTO. Estos programas son: Prueba de fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT y PEB Fuerzas Seguridad.

Si se estableció como **"HIDE PROGRAMS" (OCULTAR PROGRAMAS)**, cuando el usuario pulse **RENDIMIENTO**, en la pantalla de texto superior aparecerá el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE.**

“Set Resistance Range” (Fijar ámbito de resistencia, solo para bicicletas)

Rango de valores: Alto, Medio o Bajo

(Predeterminado: Alto)

Se puede establecer una resistencia de base baja, media o alta en bicicletas estáticas reclinables y verticales. Hay 25 niveles de resistencia dentro de la configuración de cada base, pero la configuración de base afecta a todo el ámbito de resistencia. Pueden seleccionarse los siguientes rangos:

- Alto: genera un ámbito de resistencia total.
- Medio: genera aproximadamente dos tercios de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.
- Bajo: genera aproximadamente un tercio de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.

“Set CrossRamp Auto-Level” (Fijar nivel automático de CrossRamp, solo para EFX doble)

Rango de valores: entre 0 y 20

(Predeterminado: 10)

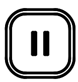
Utilice esta configuración para seleccionar la inclinación concreta de la rampa a la que debe volver automáticamente el EFX al final de la sesión de ejercicio.

Visualización de las pantallas informativas

Los ajustes de la Pantalla de información son valores que le proporcionan información acerca del equipo. Entre los tipos de información que contiene este grupo de ajustes se incluye: un registro de eventos, números de serie del programa y del equipo, e información de uso.

Para ver la configuración del sistema:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse la siguiente secuencia de teclas numéricas para introducir la contraseña:

   6 5

3. Pulse **Intro**.

Siga la siguiente tabla para configurar los valores de las Pantallas informativas personalizadas.

Tabla 4. Valores de las Pantallas informativas

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	ODÓMETRO	El valor del odómetro está correlacionado con el tipo de equipo y el sistema de unidades, Imperial o Métrico, seleccionados en los programas. • Cintas de correr y AMT: muestra el número de kilómetros o millas acumulados que se han registrado hasta la fecha. Además, el AMT muestra el número de zancadas verticales. • EFX: muestra el número total de zancadas que se han registrado hasta la fecha. • Bicicleta: muestra el número total de revoluciones que se han registrado hasta la fecha. • Escaladora: muestra el número de pisos subidos.
AMT	BELT USAGE (USO DE LA CINTA)	• **Belt Stride Count (Recuento de zancadas de la cinta):** realiza un seguimiento del número de zancadas dadas en el equipo. • **Stride Count Reset (Reinicio del recuento de zancadas):** el reinicio aumenta en uno cada vez que se lleva a cabo un reinicio. • **Odometer at last Reset (Odómetro en el último reinicio):** registra la lectura del odómetro en el momento en que se cambia la cinta. El odómetro del equipo continúa contando y sumando después del cambio de cinta.
Todo	HOUR METER (CONTADOR DE HORAS)	• Muestra el número de horas que el equipo ha estado en uso. • El equipo cuenta los minutos transcurridos, aunque el valor que aparece se redondea en horas completas.
Cinta de correr	BELT RATING (VALORACIÓN DE LA CINTA)	Número del 0 al 10 que indica el estado de la cinta de correr. Si la valoración actual es 0 o 1, hay que sustituir la cinta. **Nota:** Si acaba de sustituir la cinta de correr, mantenga pulsada la tecla Quick Start mientras esté visible la Valoración de la cinta para restablecerla en 10.

Producto	**Valor**	**Información proporcionada**
Todo	UPPER BOOT SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE REINICIO SUPERIOR)	Referencia y versión del software de la aplicación de la placa superior
Todo	UPPER BASE SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE SUPERIOR)	Versión del software de la aplicación de la base superior
Todo	LOWER BASE SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE INFERIOR)	Versión del software de la aplicación inferior
Todo	METRICS BOARD (PANEL DE MÉTRICAS)	Número de referencia del software del Panel de métricas
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA STRIDE DIAL)	Número de referencia del software Stride Dial
Todo	SERIAL NUMBER (NÚMERO DE SERIE)	Sirve para determinar el modelo y el tipo de equipo exactos

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	USAGE LOG (REGISTRO DE USO)	• El número de veces que se ha utilizado cada programa y los minutos acumulados que se le asocian. • Es útil para determinar las preferencias del usuario en la selección de programas.
Todo	EVENT LOG (REGISTRO DE EVENTOS)	Muestra todos los códigos de evento que pueda haber detectado el programa. Para obtener más información, consulte *Registro de eventos.*

Registro de eventos

Este registro contiene un máximo de 30 eventos. Cuando el registro llega a los 30 eventos, los eventos más antiguos se borran para dejar sitio a los más recientes. Para borrar un evento del registro, mantenga pulsada la tecla **Quick Start** mientras se muestre el evento.

El registro de eventos, también llamado registro de errores, contiene la siguiente información:

- Número de evento
- Valor del odómetro cuando sucedió el evento
- Valor del contador de horas cuando sucedió el evento
- Corriente consumida por el motor cuando sucedió el evento (solo en las cintas de correr)

La siguiente tabla muestra la lista de eventos que el programa puede detectar.

Tabla 5. Números y descripciones del registro de eventos

Número de evento	Descripción del evento
00	Evento de ubicación de memoria en la unidad de circuito impreso (PCA) superior
02	Evento de ubicación de RAM
03	Evento de comprobación de EEPROM
05	Tecla presionada durante el encendido
09	Evento de ubicación de memoria en la unidad de circuito impreso (PCA) inferior
10	Frecuencia de línea fuera del rango aceptable
11	Tensión baja de la alimentación del guardián (PCA superior)
12	Tensión baja de la alimentación del guardián (PCA inferior)
13	Velocidad incorrecta del ventilador (en las cintas de correr de la versión 1)
14	Fallo del ventilador (PCA inferior)
15	Tensión de entrada de CA excesivamente alta
16	Tensión de entrada de CA excesivamente baja
17	Disparo térmico de la resistencia de freno dinámico (solo en las cintas de correr)
18	Interruptor térmico de la resistencia de freno dinámico abierto (solo en las cintas de correr)
19	Fallo de funcionamiento del corrector de factor de potencia (solo en las cintas de correr)
20	El motor no arranca, o no se detecta movimiento del motor (solo en las cintas de correr); exceso de solicitudes de máxima potencia por segundo (otros equipos)
21	Exceso de solicitudes de máxima potencia consecutiva
22	Motor sin pulso durante el arranque
23	Motor sin pulso después del arranque
24	Se solicita reducción de velocidad y esta no se reduce
25	Error de hardware en el accionamiento inferior (solo en las cintas de correr)

Número de evento	Descripción del evento
26	Ancho de pulso del motor incorrecto
27	Exceso de corriente en el motor de accionamiento
28	Temperatura excesivamente alta
29	Corriente de entrada de CA excesiva
30	Evento de comunicación de la placa inferior con la placa superior
31	Evento de comunicación fallido de la placa superior con la placa inferior
32	Evento de comunicación de la placa superior con la placa inferior
33	Evento de comunicación fallido de la placa inferior con la placa superior
35	Corriente de entrada de CA excesiva (instantánea; solo en las cintas de correr)
36	Corriente de entrada de CA excesiva (protección del disparo del disyuntor/sostenida; solo en las cintas de correr)
37	Error de E-STOP (solo en las cintas de correr)
40	Movimiento del elevador no detectado
42	Valor de la posición del elevador fuera de rango
43	No se encontró el interruptor cero
44	Movimiento no solicitado del elevador
45	Elevador moviéndose en la dirección equivocada
50	Exceso de corriente en el freno (imán)
53	No se puede leer el objetivo, no se encontró el interruptor de inicio
54	Pérdida de pulsos del objetivo durante el funcionamiento
55	Interruptor de freno de inicio activado inesperadamente
62	Fallo del sensor vertical (solo para AMT)
70	Sustitución de cinta, no se leyó el panel de control inferior (solo para AMT)
71	Sustitución de cinta, panel de control inferior nuevo (solo para AMT)
72	Sustitución de cinta, versión desconocida del panel de control inferior (solo para AMT)
73	Sustitución de cinta, registro incorrecto del panel de control inferior (solo para AMT)

Número de evento	Descripción del evento
74	Sustitución de cinta, consola restaurada del panel de control inferior (solo para AMT)
75	Sustitución de cinta, panel de control inferior restaurado (solo para AMT)
76	Sustitución de cinta, el recuento de zancadas de la consola es menor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
77	Sustitución de cinta, el recuento de zancadas de la consola es mayor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
78	Advertencia de sustitución de cinta (solo para AMT)
79	Sustitución de cinta obligatoria (solo para AMT)
80	Falta la fase A o la B (control de inclinación; solo en las cintas de correr)
81	Falta la fase C (control de inclinación; solo en las cintas de correr)
82	Falta la fase A o la B (control de velocidad; solo en las cintas de correr)
83	Falta la fase C (control de velocidad; solo en las cintas de correr)
85	No se ha detectado ninguna resistencia de freno dinámico, o se ha detectado una resistencia de freno dinámico a modo de circuito abierto, en el momento de arranque (solo en las cintas de correr)
86	Se ha detectado una consola antigua en el equipo nuevo (solo en las cintas de correr)
87	Se ha instalado una consola nueva en el equipo antiguo (solo en las cintas de correr)
88	La temperatura del motor es demasiado elevada (solo en las cintas de correr)

Introducción de identificador de usuario con equipos CSAFE

Este equipo es totalmente compatible con los protocolos CSAFE. Si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, se solicita al usuario que pulse INTRO para dar comienzo al proceso de identificación. El identificador de usuario aparece con cinco ceros e indica el punto de inicio. La siguiente tabla describe las funciones de las teclas en el modo CSAFE.

Tabla 6. Teclas de acceso CSAFE

Teclas	Función
Teclado numérico	Utilice los números para escribir el ID de usuario. Una vez introducido el ID de usuario, pulse **OK** para enviarlo.
BORRAR	Borra los números del ID de usuario de uno en uno y de derecha a izquierda.
OK	Envía el ID de usuario. **Nota:** La introducción del ID de usuario se omite al escribir cinco ceros. Las estadísticas de los ejercicios no quedan registradas.
PAUSA	Reinicia al anuncio de bienvenida.

Aparece un mensaje en la pantalla para indicar que el dispositivo maestro CSAFE ha aceptado el ID de usuario. Una vez completada la selección del programa, el usuario puede comenzar sus ejercicios.

Capítulo 3

Presentación de la consola P30 a los usuarios

PRECAUCIÓN: Antes de comenzar un programa de fitness, acuda a su médico para someterse a un reconocimiento médico completo. Consulte con su médico el ritmo cardíaco adecuado para su forma física.

La consola P30 ofrece una pantalla fácil de utilizar y diversos programas para satisfacer las necesidades de los usuarios.

Importante: *Presente las siguientes secciones de esta guía a los usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness:*

- *Instrucciones importantes de seguridad*
- *Introducción*
- *Utilización de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)*

Uso de la función de control manual del ritmo cardíaco

Nota: El rendimiento del control manual del ritmo cardíaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardíaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura precisa del ritmo cardíaco, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardíaco.
- El ritmo cardíaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).
- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardíaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardíaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardíaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisora ajustable al pecho.

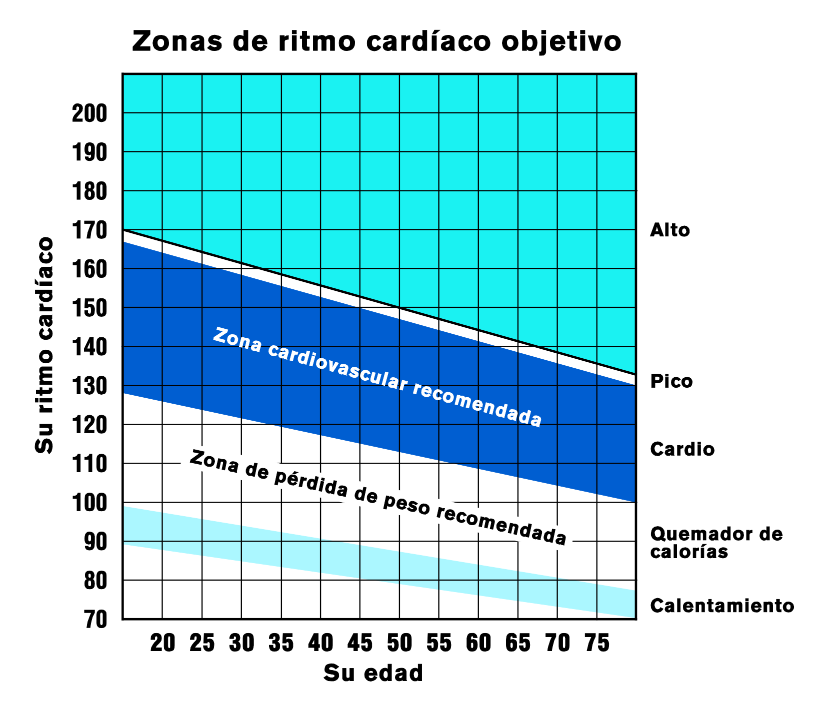


Figura 5: Zonas objetivo del ritmo cardíaco

PRECAUCIÓN: El ritmo cardíaco no debe superar nunca el 85 % de su ritmo cardíaco máximo durante el entrenamiento aeróbico. Puede calcular su ritmo cardíaco máximo mediante la siguiente fórmula:

Ritmo cardíaco máximo = 207 – (su edad × 0,67)

Uso de la cinta pectoral transmisora

ADVERTENCIA **Las señales de la cinta pectoral transmisora (o cinta de ritmo cardíaco) podrían interferir con los marcapasos u otros dispositivos implantados. Consulte a su médico, al fabricante de la cinta pectoral transmisora y al del dispositivo implantado antes de utilizar una cinta pectoral transmisora.**

El uso de una cinta pectoral transmisora durante el ejercicio proporciona información constante acerca del ritmo cardíaco. Para que el equipo detecte su ritmo cardíaco, debe sujetar los sensores táctiles de ritmo cardíaco o llevar una cinta pectoral transmisora durante el ejercicio. En el supuesto de contar con los datos táctiles y los inalámbricos, tendrán preferencia los táctiles, por lo que serán los que aparezcan en pantalla.

Nota: Para obtener una lectura fiable, la cinta debe estar en contacto directo con la piel, bajo el esternón (para mujeres, justo bajo la línea del pecho).

Para utilizar una cinta pectoral transmisora:

1. Humedezca levemente la parte interior de la cinta con agua corriente.

   Importante: *No utilice agua desionizada. No tiene los minerales ni las sales necesarios para conducir los impulsos eléctricos.*
2. Ajuste la cinta y colóquela alrededor del pecho. La cinta debe quedar ajustada, aunque sin apretarle.
3. Compruebe que ha colocado la cinta pectoral por el lado correcto, de forma horizontal y centrada en su pecho.
4. Compruebe la colocación de la cinta pectoral mediante la función de ritmo cardíaco del equipo. Si se registra un ritmo cardíaco, la colocación de la cinta pectoral es correcta. Si el equipo no registra ningún ritmo cardíaco, vuelva a ajustar la cinta y vuelva a comprobar la función de ritmo cardíaco.

Uso del clip de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con tres funciones diferentes de detención que se comportan de la siguiente manera:

Si el usuario...	*Entonces, la cinta de correr...*	*Y la consola...*
Tira del cordón unido al clip de seguridad y acciona el interruptor Reiniciar ❶	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra la frase PULSE EL INTERRUPTOR DE REINICIO. En algunos modelos de consola, una flecha apunta al interruptor Reiniciar.
Pulsa el botón rojo STOP ❷	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.
Se baja de la cinta de correr durante un período de tiempo predeterminado	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.

El interruptor Reiniciar y el botón rojo **STOP** están situados justo debajo de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se acciona el interruptor, emerge el botón. La cinta de correr no funcionará hasta que el botón vuelva a su posición normal.



Figura 6: Interruptor Reiniciar

Debe explicarse a los usuarios la importancia del uso del clip de seguridad durante la realización de ejercicio en la cinta de correr y mostrarles la forma correcta de sujetarlo a la ropa, cerca del pecho.

Si se acciona el interruptor Reiniciar mientras se realiza ejercicio, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Vuelva a colocarse el clip de seguridad, si fuera necesario.
2. Pulse el interruptor Reiniciar hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: Si se acciona el interruptor Reiniciar, se eliminan todos los datos acerca de los ejercicios actuales.
3. Comience el entrenamiento desde el principio, restando el tiempo necesario para igualar la cantidad de ejercicio que ya se había completado.

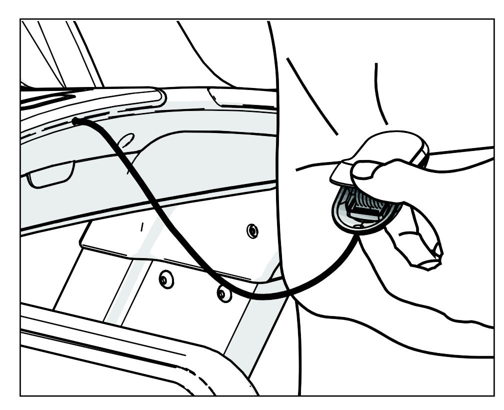


Figura 7: Colocación del clip de seguridad

Consejo: La lengüeta pequeña y flexible que hay debajo del interruptor Reiniciar está diseñada para almacenar el clip de seguridad. Cuando no se esté utilizando la cinta de correr, coloque el clip de seguridad en la lengüeta, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

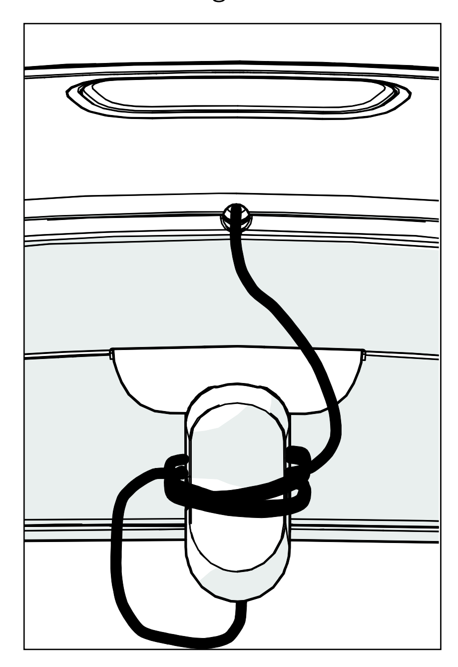


Figura 8: Almacenamiento del clip de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: *El ajuste predeterminado de esta función es Activada. Los administradores pueden desactivar esta función en la Configuración del sistema, pero Precor recomienda que esté Activada.*

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener la cinta de correr de forma gradual cuando no se utilice. Esto podría ocurrir si un usuario se sale de la cinta de correr antes de que finalice el entrenamiento y se deja la cinta de correr en marcha.

A los sesenta segundos de iniciarse o reanudarse un entrenamiento en la cinta de correr, el equipo inicia el control de Auto Stop. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje, y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, en la consola aparece el mensaje **NO SE DETECTÓ NINGÚN USUARIO. DETENIENDO EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada pendiente. Durante el tiempo de visualización de este mensaje, se inicia una cuenta atrás de diez segundos. Si el usuario no cancela la cuenta atrás, la cinta se detendrá de forma gradual una vez completada.

Nota: Los usuarios que pesen más de 22,7 kg (50 libras) se detectarán dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Es posible que los usuarios que pesen menos de 22,7 kg (50 libras) no se detecten según su velocidad y ubicación. Tenga siempre en cuenta las instrucciones de la consola y sígalas para que el funcionamiento sea el adecuado.

Capítulo 4

Inicio de un ejercicio

PRECAUCIÓN: Si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

Cuando en la pantalla de texto superior desplegable aparece la frase **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START PARA EMPEZAR** y en la pantalla de texto inferior aparece la palabra **PRECOR**, el equipo se encuentra en estado de Bienvenida.

Si el equipo está conectado a CSAFE, en la pantalla de texto superior aparece la frase **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START O INTRO PARA EMPEZAR**.

Si aparece un mensaje diferente en la pantalla, pulse **Pausa** para visualizar el anuncio de Bienvenida.

Desde esta pantalla existen dos formas de iniciar un ejercicio:

- Pulse **Quick Start™**.

  Esta acción activa el programa Manual. Los cálculos, como las calorías quemadas, se basan en una persona de 35 años de edad y con un peso de 68 kg (150 libras). Puede completar el ejercicio utilizando el programa con los valores predeterminados, o puede cambiar los ajustes del ejercicio.
- Pulse una de las teclas de ejercicios predeterminados.

Cuando un usuario alcanza el límite de tiempo estipulado por el club durante un ejercicio, en la pantalla de texto superior aparece el tiempo límite del ejercicio, delante de la frase **SE ALCANZÓ EL LÍMITE DE TIEMPO DEL CLUB. FINALIZANDO ENTRENAMIENTO**.

Inicio de un ejercicio programado

Los ejercicios programados son una muy buena forma de ajustar el entrenamiento a sus objetivos de fitness, mantenerse motivado y añadir variedad a sus sesiones. Estos ejercicios se organizan en los siguientes grupos:

- Manual
- Ritmo cardíaco
- Intervalos
- Pérdida de peso (Quemador de calorías en las escaladoras)
- Variedad
- Rendimiento

El panel frontal de la consola contiene una tecla de selección para cada uno de estos grupos de ejercicios. Para consultar los ejercicios de cada grupo, pulse varias veces la tecla de ese grupo. Al desplazarse por el grupo, en la consola aparece el nombre de cada ejercicio.

Opciones de configuración

Antes de iniciar un entrenamiento, se pueden ajustar las opciones Objetivo, Idioma y Unidad. Una vez que inicie el entrenamiento o pulse Quick Start, también puede introducir la Edad, el Peso y un objetivo de Ritmo cardíaco objetivo.

Nota: Después de ajustar las opciones personales, seleccione un entrenamiento y empiece con el ejercicio o sus opciones se restablecerán a los valores predeterminados.

Para seleccionar un objetivo de entrenamiento antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.

   La primera opción es Objetivo.
2. Para seleccionar la opción Objetivo, pulse **OK**.

   Las opciones de Objetivo son Tiempo, Distancia y Calorías.
3. Utilice las flechas Arriba y Abajo o el teclado para aumentar o reducir el objetivo de tiempo, distancia o calorías.
4. Una vez introducido el objetivo, pulse **OK**.
5. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, vuelva a pulsar **OPCIONES**.

Para seleccionar un ajuste de idioma antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Vuelva a pulsar **OPCIONES** para seleccionar la opción Idioma y pulse **OK**.
3. Desplácese por la lista de idiomas disponibles con las flechas Arriba y Abajo. Para seleccionar un idioma, pulse **OK.**

   Las opciones de Idioma son: English, Deutsch, Español, Français, Nederlands, Português, Rucckijj e Italiano.
4. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **Arriba o Abajo**.

Para seleccionar una unidad de medida antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Pulse dos veces **OPCIONES** para ir a **UNIDADES**.
3. Seleccione una unidad de medida con las flechas Arriba y Abajo.
4. Una vez introducida la unidad de medida, pulse **OK**.

Ajuste de opciones después de iniciar un entrenamiento

Una vez que inicie el entrenamiento Quick Start o seleccione un Ejercicio, puede introducir el Peso, la Edad y un objetivo de Ritmo cardíaco objetivo. También están disponibles los ajustes Idioma y Unidades.

Para introducir la Edad y el Peso durante un entrenamiento:

1. Pulse **OPCIONES**.
2. La primera opción es Peso/Edad. Para seleccionar esta opción, pulse **OK**.
3. Para aumentar o reducir el peso, utilice las flechas Arriba o Abajo.
4. Una vez seleccionado el peso, pulse **OK**.
5. Repita los pasos del 1 al 4 para introducir la edad.
6. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **Arriba o Abajo**.

   Aparecerá la opción Ritmo cardíaco objetivo.
7. Introduzca un objetivo de ritmo cardíaco objetivo y pulse **OK**.

   En este punto podrá ajustar las opciones Unidades e Idioma, si no las ha seleccionado antes de iniciar el ejercicio.

Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio

Al interrumpir un entrenamiento, el equipo responde de una o dos formas, dependiendo del sistema de alimentación.

En pausa (equipos con alimentación externa)

Cuando la sesión se interrumpe, la velocidad de la cinta se reduce lentamente a cero, o la resistencia se reduce lentamente al mínimo. El motor de levantamiento se apaga y la inclinación o la Cross Ramp permanecen en su posición actual. Se cancela la introducción de datos.

Al pulsar **Pausa** en todos los equipos, excepto las cintas de correr, se mostrará la pantalla de resumen con los parámetros de medición del entrenamiento. Tras mostrar el resumen, se vuelve a la pantalla de bienvenida.

Apagado pendiente (equipos autoalimentados)

En las máquinas autoalimentadas, el estado de pausa es equivalente al de apagado pendiente. Cuando termina el entrenamiento, el equipo inicia una cuenta atrás de 30 segundos.

Los parámetros de medición acumulados (p. ej., tiempo, zancadas, distancia, calorías) conservan sus valores actuales y no cambian. Es posible que no se inicie la introducción de datos.

Para reiniciar el programa, recomience el entrenamiento. La resistencia se restablece al valor registrado cuando el programa se interrumpió.

Si el equipo permanece inactivo durante más de 30 segundos, la alimentación se interrumpirá y se ignorará la pantalla de resumen del entrenamiento.

Finalización de una sesión

La relajación es un aspecto importante en todo ejercicio, ya que ayuda a reducir la rigidez y el dolor muscular al transportar los excedentes de ácido láctico fuera de los músculos en tensión. Además, una relajación progresiva de entre tres y cinco minutos permite que la frecuencia cardíaca vuelva a su estado normal de reposo.

Al finalizar, una pantalla Resumen muestra su frecuencia cardíaca media durante los ejercicios y la métrica acumulada durante estos.

Si realizó el programa de ejercicios Test de fitness, un mensaje inicial le muestra la puntuación de fitness.

En los dos mensajes siguientes se pueden ver las frecuencias cardíacas media y máxima durante la sesión. Estos mensajes solo aparecerán si se tomaron los datos acerca de la frecuencia cardíaca durante la sesión, es decir, si apareció al menos un número de frecuencia cardíaca válida durante la sesión.

La pantalla de resumen caduca a los dos minutos, tras los cuales se vuelve al anuncio de bienvenida. Si la máquina se encuentra en un estado finalizado de CSAFE, el estado de resumen durará al menos el equivalente al valor de caducidad de CSAFE, generalmente diez segundos o menos. Si no ha durado tanto, antes de volver al anuncio de bienvenida, la palabra **REINICIANDO** aparece hasta que el estado finalizado de CSAFE haya terminado.

Durante un entrenamiento se captan tres tipos diferentes de parámetros de medición.

Los **Parámetros controlados** se pueden configurar y cambiar. Estos parámetros incluyen:

- Nivel de resistencia (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidad (cinta de correr)
- Inclinación (cinta de correr)
- Pasos/minuto (escaladora)

Los **Parámetros de rendimiento** actuales describen la intensidad de un entrenamiento en tiempo real. Estos parámetros incluyen:

- Calorías/minuto, calorías/hora
- Ritmo cardíaco
- Velocidad (cinta de correr, bicicleta)
- Revoluciones/minuto (bicicleta)
- Zancadas/minuto (AMT, EFX)

Los **Parámetros acumulados** describen el rendimiento global durante la sesión de ejercicio completa.

Estos parámetros incluyen:

- Tiempo:
  Modo cuenta atrás
  Modo cuenta progresiva
- Calorías
- Distancia:
  Media de zancadas/minuto (AMT, EFX)
  Velocidad media (cinta de correr, bicicleta)
  Pisos (escaladora)

Ejercicios

Su equipo de fitness incluye una amplia selección de ejercicios cuidadosamente diseñados para que obtenga los mejores resultados en cada entrenamiento.

El cuerpo humano es extraordinariamente eficiente. Si realiza el mismo movimiento de forma regular durante muchos días o semanas, el cuerpo aprende a hacerlo cada vez con menos esfuerzo. Este proceso, denominado *adaptación muscular*, presenta un inconveniente: cuanto más se ciña al mismo tipo de ejercicio, menos beneficios tendrá para usted el entrenamiento.

Para que no se produzca la adaptación muscular durante el entrenamiento, pruebe con distintos tipos de ejercicios en días distintos. Al impedir que los músculos se anticipen a sus movimientos, mantendrá alto su consumo de energía y favorecerá una pérdida de peso más rápida y un mejor acondicionamiento físico.

Los ejercicios de la siguiente tabla están disponibles en las unidades equipadas con la consola P30.

Tabla 7. Ejercicios de la consola P30

Tecla de la consola	Ejercicio	AMT	EFX 835	EFX 833	Cinta de correr	Bicicleta	Escaladora
Pérdida de peso	Pérdida de peso/Quemador de calorías	3	3	3		3	3
	Ejercicios aeróbicos				3		3
Ritmo cardíaco	Control del ritmo cardíaco (CRC) básico	3	3	3	3	3	3
	CRC para la pérdida de peso personalizado				3		
	CRC para la pérdida de peso				3		
Rendimiento	Pista				3		
	5 km				3		
	Ascensión de colinas		3			3	
	Ejercicios de entrenamiento mixto		3	3			
	Intervalo 1-2	3					
	Meta en vatios					3	
	Escalada						3
	Pirámide						3
	Pruebas de fitness		3	3	3	3	3

Tecla de la consola	Ejercicio	AMT	EFX 835	EFX 833	Cinta de correr	Bicicleta	Escaladora
Variedad	Aleatorio	3	3	3	3	3	3
	Ejercicios de campo a través		3		3	3	
	Ejercicios de glúteos		3	3	3		
	Picos gemelos						3
	Picos y valles						3
	Ejercicios personalizados		3		3	3	3
Intervalos	Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3	3	3	3	3	3	3
	Intervalo personalizado	3	3	3	3	3	3
	Intervalo corporal total		3				
	Topes de velocidad						3
	Escaleras						3
Manual	Manual	3	3	3	3	3	3

En el siguiente listado se describen estos ejercicios.

Tecla Pérdida de peso

La tecla **Pérdida de peso** sirve para desplazarse por los ejercicios que están diseñados para estimular la pérdida de peso y el acondicionamiento aeróbico.

Pérdida de peso

El American College of Sports Medicine® recomienda que los adultos realicen un mínimo de 30 a 60 minutos de ejercicio moderadamente intenso cinco días a la semana. El entrenamiento de Pérdida de peso plantea un reto aeróbico estructurado y basado en el tiempo, diseñado para ayudarle a invertir o prevenir las subidas de peso.

El tiempo total de este entrenamiento se fija en 28 minutos. Consiste en intervalos alternos de trabajo y descanso de cuatro minutos. Durante los intervalos de trabajo, puede cambiar la resistencia cuando lo desee.

Consejo de entrenamiento: Para obtener los mejores resultados, lleve un monitor de ritmo cardíaco y manténgase en un ritmo cardíaco objetivo que se sitúe entre el 50 % y el 70 % de su ritmo cardíaco máximo.

Nota: Este programa se denomina Quemador de calorías en las escaladoras.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos están diseñados para mantener el nivel máximo de consumo de oxígeno, lo que mejora el estado físico con el tiempo. Los beneficios del acondicionamiento aeróbico incluyen una mayor capacidad cardíaca y pulmonar, una mejor gestión del estrés y una sensación general de vitalidad.

Consejo de entrenamiento: Si quiere que el entrenamiento cardiovascular sea lo más eficaz posible, no se agarre a los manillares.

Tecla Ritmo cardíaco

Para desplazarse por los ejercicios de control del ritmo cardíaco (CRC) en el equipo, pulse la tecla Ritmo cardíaco varias veces. Para realizar estos ejercicios, debe llevar un sensor de cinta pectoral (recomendado) o sujetar los agarres del sensor manual durante el entrenamiento.

Nota: Durante una sesión de ejercicio, no puede cambiar a estos entrenamientos.

Ritmo cardíaco/CRC básico

Este ejercicio controla su ritmo cardíaco para guiarle por un programa de intensidad moderada que resulta óptimo para el acondicionamiento aeróbico.

Durante el entrenamiento, debe calcular su ritmo cardíaco objetivo mediante la siguiente fórmula:

Ritmo cardíaco objetivo = 70 % × (207 – (0,67 × su edad))

El equipo ajusta los parámetros de intensidad para mantener su ritmo cardíaco objetivo durante el entrenamiento

Cuando no se reciben señales de ritmo cardíaco, la visualización de los valores métricos permanece en blanco. Si eso ocurre, asegúrese de que tiene bien sujetos los sensores manuales o de que se ha colocado la cinta del pecho correctamente.

Consejo de entrenamiento: Este programa ofrece un sistema de preparación para los usuarios nuevos o habituales que están aprendiendo a mantener un nivel de esfuerzo continuado y moderado en todos sus entrenamientos.

CRC para la pérdida de peso personalizado

Este ejercicio es similar al ejercicio CRC básico. Sin embargo, al principio del ejercicio CRC para la pérdida de peso personalizado, el equipo le pedirá que introduzca los ritmos cardíacos activos y de recuperación que desee mantener. A medida que se desarrolla el ejercicio, el equipo ajusta los niveles de inclinación para mantener el ritmo cardíaco entre los límites activo y de recuperación que ha especificado. Puede ajustar en cualquier momento su velocidad al caminar o correr.

Nota: Este ejercicio dura 28 minutos y su duración no se puede ajustar. También está disponible a través de la tecla **Pérdida de peso**.

Consejo de entrenamiento: Al seleccionar su propio ámbito de ritmo cardíaco para lograr sus objetivos de entrenamiento únicos, puede desafiar a su forma física dentro de una zona de entrenamiento eficaz y segura.

CRC para la pérdida de peso

En este ejercicio, los parámetros de velocidad e inclinación se ajustan de manera automática para estimular la pérdida de peso y aumentar la resistencia. Puede ajustar la duración de este ejercicio entre 15 minutos y la duración de ejercicio máxima permitida por el centro de fitness.

Nota: Este ejercicio también está disponible a través de la tecla **Pérdida de peso**.

Consejo de entrenamiento: Si se participa en un entrenamiento dirigido durante al menos 15 minutos diarios, se puede mejorar el metabolismo y aumentar la resistencia.

Tecla Rendimiento

Pulse la tecla **Rendimiento** varias veces para desplazarse por los ejercicios disponibles que acondicionan y ponen a prueba el rendimiento muscular y aeróbico del cuerpo.

Nota: Los operadores pueden optar por ocultar los ejercicios de Rendimiento si les parece que algunas de las opciones pueden representar un esfuerzo excesivo para sus clientes. Si tales ejercicios se suprimen y son los únicos disponibles a través de la tecla Rendimiento, al pulsar esta tecla aparecerá el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la pantalla de texto superior. Para que aparezcan los ejercicios ocultos, cambie el ajuste de Programas ocultos a **Mostrar programas** (consulte *Ajustes del sistema*).

Pista

Este ejercicio es, a grandes rasgos, idéntico al ejercicio Manual; no hay niveles de intensidad predeterminados, así que puede ajustar los niveles durante el entrenamiento. No obstante, en lugar del gráfico de intensidad normal, en la pantalla aparece un diagrama que representa una pista de atletismo ovalada. Un indicador LED intermitente le muestra su posición en la vuelta actual, y un contador situado en el centro del óvalo le indica el número de la vuelta que esté completando. Una vuelta equivale a 400 metros (440 yardas).

Consejo de entrenamiento: Pulse la tecla **OPCIONES** y utilice el contador **SEGMENTAR TIEMPO RESTANTE** para visualizar la cantidad de tiempo restante en la vuelta presente, en función de su velocidad actual.

5 km

Como su nombre indica, este ejercicio simula un paseo o una carrera de 5 km (3,1 millas). El ejercicio empieza con una inclinación preprogramada, pero se puede cambiar la inclinación o la velocidad en cualquier momento.

Consejo de entrenamiento: Si desea reducir el tiempo total de este ejercicio, empiece con una sesión de evaluación comparativa para establecer su “tiempo de carrera”. Repita el ejercicio 5 km una vez al mes o cada dos meses para analizar su progreso.

Ascensión de colinas

Este ejercicio simula un paseo, una ascensión o una carrera que empieza por una subida larga y acaba en una bajada más corta. Implica una gran variedad de grupos musculares, ya que ajusta la resistencia, el CrossRamp, o ambos parámetros para reproducir la experiencia de escalar colinas. Puede cambiar estos ajustes en cualquier momento, y los cambios afectarán a la intensidad del resto del ejercicio.

Nota: En el EFX, la consola le indicará que pedalee hacia atrás durante parte del ejercicio.

Consejo de entrenamiento: Si incorpora ejercicios de ascensión de colinas a su programa de cardio habitual, aumentará la variedad de los ejercicios y podrá desarrollar la fuerza muscular de su tren inferior.

Ejercicios de entrenamiento mixto

Este ejercicio ofrece un entrenamiento muy variado y hace que los músculos se impliquen realmente, al ajustar constantemente la resistencia y la inclinación para simular el terreno dinámico de una carrera al aire libre.

El ajuste CrossRamp está preprogramado en cada uno de estos ejercicios, pero puede cambiarlo cuando desee, al igual que el ajuste de resistencia. Sus cambios se aplicarán a los niveles del resto de su entrenamiento, y las columnas del perfil del ejercicio mostrarán los niveles de CrossRamp cambiados.

Consejo de entrenamiento: Los usuarios avanzados pueden trabajar más a fondo los músculos estabilizadores del tronco si mantienen las manos apartadas de los manillares durante todo el ejercicio.

Intervalo 1-2

Este ejercicio está disponible a través de la tecla Rendimiento, solo en AMT. Es el mismo ejercicio de Intervalo 1-2 que está disponible a través de la tecla Intervalo en otros equipos (consulte *Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3*).

Meta en vatios

Este ejercicio exige al usuario que mantenga un consumo de potencia constante durante toda la sesión de entrenamiento. La bicicleta variará la resistencia lo necesario para mantener constante el nivel de potencia mientras se desarrolla el ejercicio. Al principio del ejercicio el nivel de resistencia está ajustado en 1, pero va en aumento hasta llegar a un nivel estable de 50 vatios. Con el control de la resistencia puede ajustar este objetivo en incrementos de 10 vatios.

Nota: Puede ajustar el nivel de potencia objetivo en cualquier valor múltiplo de 10 entre los 30 vatios y los 400 vatios.

Una vez alcanzado este nivel, la resistencia se ajusta para compensar la velocidad a la que se está pedaleando: cuanto más rápido pedalee, menor será el descenso del nivel de resistencia.

Consejo de entrenamiento: El día después de una tanda de ejercicios intensa, ajuste este programa a un nivel de potencia moderado para facilitar la recuperación y evitar el sobreentrenamiento.

Escalada

El programa Escalada aumenta lentamente la frecuencia de los pasos hasta que se llega a la cumbre al final del programa. Puede cancelar los ajustes de cada columna. Los cambios también hacen que suban o bajen las columnas en la parte restante del perfil del programa.

Consejo de entrenamiento: No se apoye en los manillares para descargar el peso del cuerpo, y mantenga la postura adecuada para quemar más calorías.

Pirámide

El ejercicio Pirámide aumenta lentamente la frecuencia de pasos hasta un pico y luego va reduciéndola paulatinamente hasta volver a una frecuencia más lenta. A medida que aumenta la frecuencia de pasos, la resistencia disminuye, para luego aumentar cuando la frecuencia de pasos disminuye. Cualquier incremento o descenso realizado en un segmento del ejercicio aumentará o disminuirá todos los segmentos restantes en la misma cantidad.

Consejo de entrenamiento: Para aprovechar al máximo el ejercicio, describa un espectro de movimientos lo más amplio posible en cada paso. Pero no deje que el pedal alcance la parte superior o la inferior de ese espectro.

Pruebas de fitness

Las pruebas de fitness sirven para evaluar el estado físico general del cuerpo en términos de capacidad aeróbica. Durante la etapa de calentamiento de la prueba, puede ajustar los parámetros de la resistencia inicial. Después, puede completar una serie de etapas de intensidad creciente. Al final de la prueba, basándose en su progreso a lo largo de estas etapas y los cambios en su ritmo cardíaco a medida que las vaya completando, el equipo calcula su puntuación de fitness.

En las cintas de correr, la Prueba de fitness Gerkin compara su nivel de fitness con los estándares de fitness oficiales de la Asociación Internacional de Bomberos (IAFF). Esta prueba se ha escrito con el protocolo Gerkin, que es la base de la prueba de fitness oficial de la IAFF y forma parte de su Iniciativa de bienestar y fitness.

El equipo finalizará la prueba de forma prematura si ocurre cualquiera de estas cosas:

- El equipo no puede detectar sus latidos.
- El ritmo cardíaco supera el 85 % del índice de seguridad máximo durante 15 segundos o más.
- El ritmo cardíaco cambia con demasiada rapidez.
- Detiene la prueba usted mismo (pulsando el interruptor STOP o tirando del cordón del clip de seguridad de la cinta de correr, o deteniéndose en un EFX o una escaladora).

Importante: *Para obtener los mejores resultados, siéntese y descanse al menos cinco minutos antes de realizar la prueba.*

Consejo de entrenamiento: Para ver cómo aumenta el nivel de rendimiento durante el ejercicio a lo largo del tiempo, intente realizar la prueba de fitness lo antes posible, nada más empezar con su programa de ejercicios. Después, cuando siga entrenándose, realice la prueba de fitness de vez en cuando para comprobar cómo mejoran sus resultados.

Las siguientes tablas le indican cómo interpretar la puntuación de la prueba.

Tabla 8. Categorías de la puntuación de fitness para mujeres (cinta de correr)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20–39	28 o inferior	28-34	34 o superior
40-49	26 o inferior	26-32	32 o superior
50-59	24 o inferior	24-29	29 o superior
60 o superior	22 o inferior	22-27	27 o superior

Tabla 9. Categorías de la puntuación de fitness para hombres (cinta de correr)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20–39	35 o inferior	35-43	43 o superior
40-49	32 o inferior	32-40	40 o superior
50-59	29 o inferior	29-37	37 o superior
60 o superior	24 o inferior	24-32	32 o superior

Tabla 10. Categorías de la puntuación de fitness para mujeres (EFX/Bicicleta/Escaladora)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20–39	28 o inferior	28-33	33 o superior
40-49	26 o inferior	26-31	31 o superior
50-59	24 o inferior	24-28	28 o superior
60 o superior	22 o inferior	22-26	26 o superior

Tabla 11. Categorías de la puntuación de fitness para hombres (EFX/Bicicleta/Escaladora)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20–39	35 o inferior	35-42	42 o superior
40-49	32 o inferior	32–39	39 o superior
50-59	29 o inferior	29-36	36 o superior
60 o superior	24 o inferior	24-31	31 o superior

Nota: Las cintas de correr también ofrecen varias pruebas de fitness para las fuerzas del orden y militares de Estados Unidos; además, en algunos modelos EFX puede realizarse una prueba de fitness de la Marina de Estados Unidos. El centro de fitness debe activar estas pruebas para que se pueda acceder a ellas a través de la tecla **Rendimiento**.

Tecla Variedad

Al pulsar varias veces seguidas la tecla **Variedad**, aparece un grupo de ejercicios aleatorios, personalizables y especializados.

Aleatorio

La variedad (tanto para los músculos como para la mente) es la clave para alcanzar los objetivos de todos los ejercicios. El ejercicio Aleatorio ofrece un perfil de entrenamiento distinto cada vez que se selecciona. Los segmentos de un minuto que aparecen en el perfil del ejercicio mantienen una inclinación definida que se puede cancelar.

Consejo de entrenamiento: Su cuerpo responderá de una forma distinta a cada ejercicio. La mejor forma de evaluar y cuantificar la eficacia de cada sesión de ejercicio es llevar una cinta pectoral o utilizar los agarres sensibles al tacto durante las sesiones de entrenamiento.

Ejercicios de campo a través

Estos ejercicios simulan la ejecución de carreras al aire libre. Cualquier incremento o descenso realizado en un segmento del ejercicio hace aumentar o disminuir en la misma cantidad el resto de “picos” y “valles” que aparecen en la pantalla.

Consejo de entrenamiento: Los usuarios avanzados pueden apartar las manos de los manillares para trabajar más a fondo los músculos estabilizadores del tronco durante el ejercicio.

Ejercicios de glúteos

La fortaleza de los glúteos contribuye a mejorar la postura, a estabilizar la espina dorsal y las caderas, así como a reducir las lesiones del tren inferior en caderas, rodillas y tobillos. Estos ejercicios se concentran en los muslos y los glúteos a medida que van aumentando la intensidad gradualmente, aunque los niveles de intensidad se pueden modificar en cualquier momento.

En los modelos EFX, el ejercicio muestra un mensaje emergente para que invierta la dirección tras llegar al 25 %, el 50 % y el 75 % del tiempo total. Al llegar a esos puntos, verá mensajes de texto en la consola que le recordarán que cambie de dirección.

Consejo de entrenamiento: Para aumentar la activación del tronco (el esfuerzo realizado por los músculos del torso y los glúteos) durante el ejercicio, aparte las manos de los mangos o manillares de la máquina a la vez que mantiene una postura erguida.

Picos gemelos

En este ejercicio se trabaja en dos etapas largas de intensidad creciente y, después, decreciente. El ejercicio es similar al ejercicio Aeróbic, pero permite intervalos más largos entre los cambios. Puede ajustar la intensidad del ejercicio en cualquier momento.

Consejo de entrenamiento: Lleve un monitor de ritmo cardíaco para visualizar la intensidad de su esfuerzo conforme vaya escalando cada pico.

Picos y valles

Este programa de acondicionamiento de cardio presenta una alta frecuencia de pasos. Como el programa Aeróbic, incluye varios picos y valles en la frecuencia de pasos; no obstante, las caídas de intensidad durante los períodos de descanso son más pequeñas, lo que da lugar a una intensidad más constante. Puede cancelar los ajustes de cada columna. Los cambios también hacen que suban o bajen las columnas en la parte restante del perfil del programa.

Consejo de entrenamiento: No se apoye en los manillares (no descargue su peso en ellos) durante este ejercicio.

Ejercicios personalizados

Estos ejercicios los ha definido la dirección del centro de fitness. Para obtener más información, póngase en contacto con un miembro del personal del centro.

Tecla Intervalos

Los ejercicios de intervalo ayudan a los usuarios a aumentar su fuerza, su resistencia y su estado físico aeróbico y anaeróbico. Alternan ráfagas cortas de actividad de gran intensidad con períodos de recuperación. Al pulsar la tecla **Intervalos,** van apareciendo los ejercicios de intervalo disponibles.

Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3

El ejercicio Intervalo 1-1 está diseñado para aumentar y reducir el ritmo cardíaco de forma repetida durante un período de tiempo definido por el usuario, al alternar intervalos de descanso y trabajo de dos minutos cada uno. De igual modo, los ejercicios Intervalo 1-2 e Intervalo 1-3 alternan dos minutos de descanso con cuatro o seis minutos de trabajo.

Consejo de entrenamiento: Puede personalizar aún más la intensidad de los períodos de descanso y trabajo en cualquier momento; para ello, modifique cualquiera de los ajustes de intensidad. El equipo recordará estas preferencias para cada intervalo siguiente. (En los modelos EFX no se definen distintos niveles de intensidad de trabajo y descanso, así que el usuario debe definirlos durante las primeras etapas de trabajo y descanso). Para disfrutar de un control aún mayor, ajuste también la duración de los intervalos a través del ejercicio Intervalo personalizado.

Intervalo personalizado

El ejercicio Intervalo personalizado es similar al ejercicio Intervalo. No obstante, antes de empezar, debe especificar la duración de los intervalos de descanso y trabajo. Utilice las teclas de flecha o el teclado para seleccionar una duración de entre 1 y 30 minutos y, a continuación, pulse **OK** para introducir su selección. El ejercicio empezará cuando haya introducido las dos duraciones.

Consejo de entrenamiento: Según cuál sea su nivel de fitness y los objetivos de su entrenamiento, puede ajustar el período de recuperación en un mínimo de un minuto entre los intervalos de trabajo. En cuanto a los intervalos de trabajo en sí, puede ajustar cualquier duración entre 1 y 30 minutos. Al personalizar las proporciones de los intervalos de trabajo y descanso en función de sus objetivos de entrenamiento únicos, avanzará con más rapidez hacia la consecución de sus objetivos de rendimiento.

Ejercicio Intervalo corporal total

Este ejercicio, creado específicamente para modelos EFX con brazos móviles, incluye etapas de trabajo y descanso diseñadas para entrenar el tren superior e inferior con un único ejercicio coordinado. La consola indica cuál es la mejor forma de trabajar los brazos y cuándo hay que pedalear hacia atrás.

Consejo de entrenamiento: Empuje y tire de los mangos móviles para aumentar la implicación del tren superior y la quema de calorías.

Topes de velocidad

En este ejercicio de intervalos, los niveles de intensidad de las etapas de trabajo varían de forma irregular. Puede modificar esos niveles en cualquier momento durante el entrenamiento.

Consejo de entrenamiento: Los cambios irregulares que se producen a lo largo de este ejercicio ayudan a evitar los estancamientos y el aburrimiento durante el entrenamiento.

Escaleras

El programa Escaleras aumenta y reduce la frecuencia de pasos por etapas. En cada etapa, la frecuencia aumenta de forma gradual hasta un pico y, a continuación, vuelve a caer rápidamente hasta la frecuencia inicial. Después, el ejercicio repite el patrón.

Puede cancelar los ajustes para cada segmento del programa. Cualquier aumento o disminución altera todos los segmentos restantes en la misma cantidad.

Consejo de entrenamiento: Para aumentar la activación del tronco (el esfuerzo realizado por los músculos del torso y los glúteos) durante el ejercicio, no se apoye en los manillares.

Tecla Manual

El ejercicio al que se accede con la tecla **Manual** es motivador porque le permite definir y seguir sus niveles de esfuerzo a través de toda la sesión de ejercicio.

Consejo de entrenamiento: A medida que avance en su ejercicio, cada segmento del perfil reflejará el último cambio que haya hecho en los ajustes de intensidad. Desafíese a sí mismo ajustando sus parámetros de entrenamiento periódicamente para obtener los mejores resultados.

Capítulo 5

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.**

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola requiere poco mantenimiento una vez instalada. Precor recomienda limpiar la consola antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Importante: *No utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*
- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la consola, para que no se introduzcan gotas en esta.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*

Comprobación y reinicio de la luz de estado activo (solo en las cintas de correr)

Las cintas de correr de la serie Experience fabricadas después de junio de 2014 incorporan muchas mejoras en el diseño, la función y la capacidad de uso. Una de esas mejoras es la luz indicadora del estado, que se encuentra en la parte delantera de la cubierta de la cinta de correr, y que ofrece al propietario del club o al técnico una forma fácil de comprobar el estado de la cinta de correr.

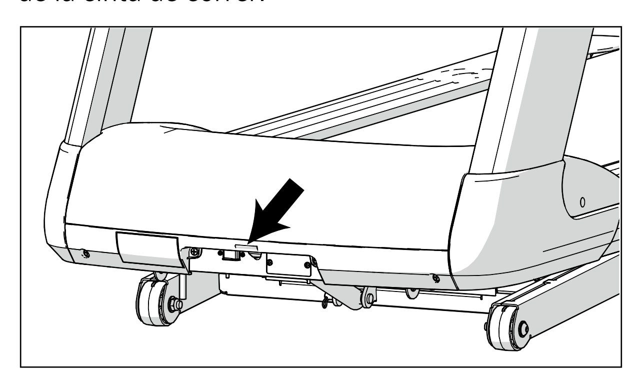


Figura 9: Ubicación de la luz de estado

Tabla 12. Aspectos de la luz de estado activo y su significado

Aspecto de la luz de estado	Significado	Acción requerida
Azul fijo (sólido)	La cinta de correr funciona normalmente y en este momento no necesita mantenimiento.	Ninguna.
Azul intermitente	Hay que someter la cinta de correr a un mantenimiento programado (solo en las consolas P80) o es necesario sustituir la cinta de correr (excepto en los modelos de 230 V).	Realice el mantenimiento necesario y, a continuación, restablezca la luz de estado.
Amarillo fijo (sólido)	La cinta de correr ha detectado un error y se ha recuperado de él. Puede seguir utilizándola, pero es posible que algunas funciones no estén disponibles.	Consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información.
Amarillo intermitente	La cinta de correr ha detectado un error, no ha podido recuperarse del error y se ha puesto fuera de servicio.	Ejecute un ciclo de potencia en la cinta de correr (desconéctela, espere 30 segundos y vuelva a conectarla). Si el error se repite, consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información y póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Importante: Antes de realizar cualquiera de las pruebas de diagnóstico del menú Hardware Validation, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Para revisar y restablecer el estado de la cinta de correr:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse la tecla **Pausa** y, a continuación, introduzca los siguientes dígitos en el teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Con las teclas de flecha Arriba y Abajo, desplácese por los nombres del menú hasta que aparezca **HARDWARE VALIDATION** y pulse **OK**.
3. En el menú Hardware Validation, utilice las teclas de flecha Arriba y Abajo para desplazarse por las opciones del menú hasta que aparezca **LUZ DE ESTADO ACTIVO** y vuelva a pulsar **OK**.
4. Mantenga pulsada la tecla **Quick Start** hasta que la luz de estado vuelva a estar fija y en azul.
5. Pulse la tecla **Pausa** para volver al anuncio de Bienvenida.

Nota: Si la luz de estado está fija y en amarillo, también puede resolverlo si revisa y borra las entradas del registro de eventos (consulte *Registro de eventos*).

Para ajustar el brillo de la luz de estado:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse la tecla **Pausa** y, a continuación, introduzca los siguientes dígitos en el teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Con las teclas de flecha Arriba y Abajo, desplácese por los nombres del menú hasta que aparezca **HARDWARE VALIDATION** y pulse **OK**.
3. En el menú Hardware Validation, utilice las teclas de flecha Arriba y Abajo para desplazarse por las opciones del menú hasta que aparezca **BRILLO DE LA LUZ DE ESTADO** y vuelva a pulsar **OK**.
4. Desplácese por los ajustes disponibles (**BAJO**, **MEDIO** y **ALTO**) para seleccionar el nivel de brillo que desee y, a continuación, pulse **OK**.

Cambio de la cinta (solo para AMT)

La AMT utiliza las cintas para generar movimiento. Estas cintas sufren desgaste y deben sustituirse esporádicamente.

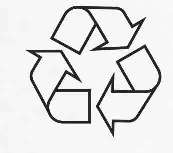
Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 90 millones, en la pantalla Bienvenida aparece el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. La AMT funciona con normalidad durante la aparición del mensaje.

Importante: *Si aparece este mensaje en la AMT, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 100 millones (y la banda no se ha cambiado), en la pantalla Bienvenida aparece de forma continuada el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. Las teclas dejan de funcionar y el usuario no puede introducir valores ni comenzar un ejercicio hasta que las bandas se hayan cambiado. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para programar el cambio de cintas.

Notas:





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-566 rev H, es
Abril 2015

Montaje y mantenimiento de los Adaptive Motion Trainers® AMT serie 800



Montaje y mantenimiento de los Adaptive Motion Trainer® AMT serie 800



Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE LOS ADAPTIVE MOTION TRAINERS AMT SERIE 800

P/N 301704-563 Rev. G

Copyright © Abril de 2015 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor, AMT, EFX y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicio, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo de ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.

- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: el transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: no utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

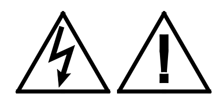
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder entrenarse en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.

- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso de los equipos: si pesa más de 180 kg (400 libras), no debe utilizar la cinta de correr. Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. En todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual del propietario.

- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con Servicio de atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder con respecto al desecho a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto con los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida para la devolución, el reciclaje y la recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en los EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20 °C y 85 °C (-4 °F y 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipos de ejercicio cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicio de Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 y PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

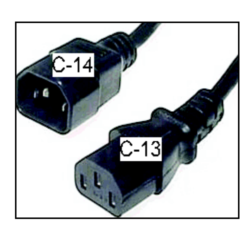


Figura 1: conectores IEC-320 C13 y C14

Obtención de asistencia técnica

No intente poner en servicio el equipo excepto para tareas de mantenimiento. Si falta algún elemento, póngase en contacto con su distribuidor. Para obtener más información relacionada con los números del servicio de atención al cliente o una lista de los centros de servicio autorizados de Precor, visite el sitio web de Precor en **www.precor.com**.

Obtención de documentación actualizada

Encontrará documentación actualizada sobre los productos Precor en **www.precor.com/productmanuals**. Es posible que le interese consultar la información actualizada de vez en cuando.

Contenido

Capítulo 1

Montaje del AMT

Importante: *las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra* ***justo delante de la máquina*** *(esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.*

Preparación del AMT para el montaje:

- Abra la caja y monte los componentes siguiendo la secuencia que indica la guía.
- Monte y opere la máquina sobre una superficie dura y nivelada en la zona prevista para su uso.

  Importante: *no presione ningún componente de plástico de la unidad cuando levante o mueva la unidad. Las piezas de plástico no son estructurales, son cubiertas protectoras que no soportan el peso de la unidad.*
- Deje un espacio amplio alrededor de la unidad.
- Instale la máquina según las directrices de este manual para asegurarse de que no anula la garantía limitada de Precor.

  Importante: *los daños que se produzcan durante la instalación no están cubiertos por la garantía limitada de Precor.*
- Instale todos los fijadores y ténselos parcialmente. No tense los mecanismos de cierre del todo hasta que se le indique.

ADVERTENCIA **Necesitará ayuda para montar la unidad. *NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie*.**

Kit de piezas metálicas (no están a escala)

El kit de piezas metálicas que se entrega con este equipo contiene los elementos de fijación y otros componentes de hardware que se indican en la siguiente tabla. Antes de empezar con el montaje, asegúrese de que cuenta con todo el kit de piezas metálicas. Si no es así, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Fijadores		Cantidad
	Contratuercas de nailon (5⁄16 de pulgada)	6
	Tornillos de cabeza hexagonal (5⁄16 de pulgada x 1 pulgada)	4
	Tornillos de cabeza hexagonal (5⁄16 de pulgada x 3½ de pulgada)	6
	Camisa para anclaje de perno (5⁄16 de pulgada)	2
	Arandelas planas (5⁄16 de pulgada)	6
	Tornillo autorroscante (n.º 10 x 1¼)	6
	Tornillos hexagonales de cabeza plana (¼ de pulgada x ⅝ de pulgada)	5
	Tapas de remate	2
	Conducto (opcional)	1

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips n.° 2
- Mazo de goma
- Juego de enchufes estándar SAE
- Corta alambre
- Dos destornilladores Phillips n.º 1
- Llave dinamométrica (calibrada en pulgadas·libra y que incluya el componente de llave hexagonal de 3⁄16 pulgadas)

Desembalaje de la unidad AMT

PELIGRO **No intente conectar la corriente eléctrica hasta que no se hayan completado todos los procedimientos de montaje y la consola se encuentre correctamente instalada.**

PRECAUCIÓN: no se suba a la unidad AMT hasta que se le indique.

Siga estos pasos para extraer la unidad básica AMT de su contenedor de transporte.

Para desembalar la unidad AMT:

1. Retire el pedestal trasero y póngalo a un lado.
2. Retire y deseche el elemento que fija la parte trasera del soporte central al palé de transporte.
3. Extraiga y deseche los tornillos y tuercas que aseguran los soportes de madera a los brazos laterales de la unidad AMT.
4. Extraiga los elementos que fijan los soportes de madera al palé de transporte y, a continuación, deseche los soportes y los elementos fijadores.

   Importante: *en el paso siguiente, no fuerce el bloque de espuma colocado alrededor del soporte central. Podría dañar la cubierta de plástico del soporte central. En su lugar, deslice el bloque de espuma hacia atrás hasta que lo haya retirado de la cubierta de plástico y, a continuación, elévelo y sáquelo.*
5. Corte y retire las bridas, el empaquetado protector y los bloques de espuma que fijan las partes sin montar en el interior del contenedor de transporte.

Adición de soportes del brazo lateral

En el siguiente procedimiento, necesitará los siguientes elementos:

- Dos soportes del brazo lateral
- Dos cubiertas del brazo lateral interior
- Dos cubiertas del brazo lateral exterior
- Seis tornillos autorroscantes n.º 10 x 1¼ pulgadas
- Seis tornillos con cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆ x 3½ pulgadas
- Seis contratuercas de nailon de ⁵⁄₁₆ pulgadas
- Seis arandelas planas de ⁵⁄₁₆ pulgadas
- Cuatro tornillos de máquina con cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆ x 1 pulgadas

Importante: *los soportes de los brazos laterales se envían con bloques de espuma colocados en un extremo. Estos bloques se incluyen para evitar que los elementos fijadores caigan al interior de los soportes. No retire los bloques de espuma ni los empuje hacia el interior de los soportes.*

Para añadir los soportes del brazo lateral:

1. Coloque el extremo superior del soporte derecho contra el brazo derecho.
2. Introduzca dos tornillos de máquina con cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆-x 1 pulgadas (con las arandelas colocadas) en los dos orificios que hay debajo de la abrazadera del soporte del brazo lateral y apriételos parcialmente.

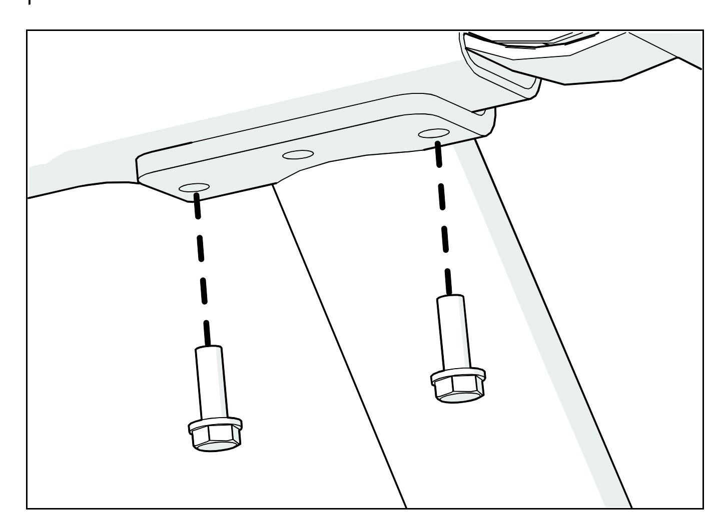


Figura 2: fijación de tornillos de máquina para instalar el soporte del brazo lateral

3. Deslice una arandela plana de ⁵⁄₁₆ pulgadas y una camisa de ⁵⁄₁₆-pulgadas sobre uno de los tornillos de cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆- x 3½ pulgadas.

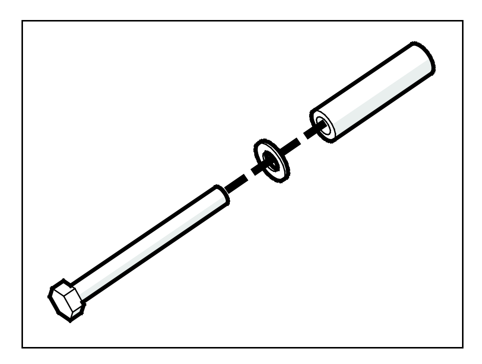


Figura 3: adición de la camisa y la arandela

4. Introduzca el tornillo de cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆ x 3½ pulgadas, con la arandela y la camisa, en el orificio para tornillos del interior del brazo derecho. Fije una contratuerca de nailon de ⁵⁄₁₆ pulgadas en el extremo del tornillo y apriete parcialmente.

Importante: asegúrese de introducir el tornillo en el lado interior del brazo lateral y de colocar la tuerca en el lado exterior, como se indica en la figura siguiente. Si el tornillo se introduce en el otro sentido, no podrán ajustarse las cubiertas. No apriete por completo los elementos de fijación hasta que se le indique.

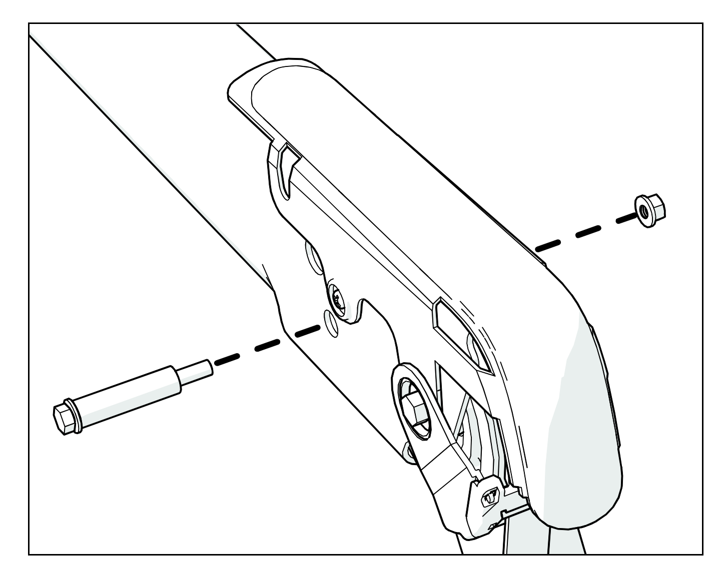


Figura 4: fijación del tornillo y la camisa para instalar el soporte del brazo lateral

5. Repita los pasos 1 a 4 para instalar el soporte del brazo lateral izquierdo en el brazo izquierdo.
6. Alinee las bridas de los dos soportes del brazo lateral con los orificios para tornillos del soporte central. Introduzca un destornillador a través de los orificios centrales en ambas bridas y del soporte central para mantener la alineación de los orificios para tornillos.

Nota: para ello, use destornilladores estrechos, como Phillips n.º 1. Si es necesario, úselos como ayuda para encajar los soportes del brazo en el soporte central.

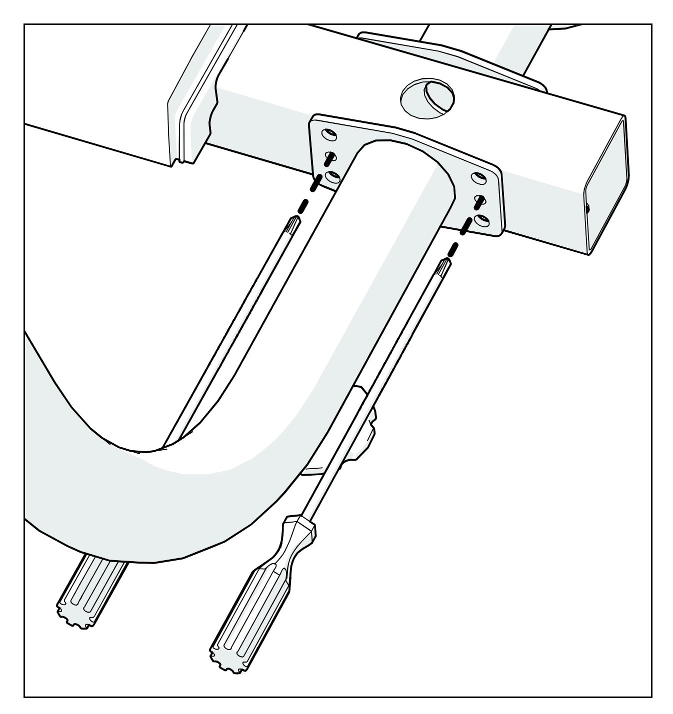


Figura 5: alineación del soporte del brazo lateral inferior

7. Deslice una arandela plana de ⁵⁄₁₆ pulgadas sobre cada uno de los cuatro tornillos de cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆ x 3½ pulgadas.

8. En la parte opuesta del soporte central en relación con los mangos de los destornilladores, introduzca los cuatro tornillos de cabeza hexagonal de ⁵⁄₁₆ x 3½ pulgadas. Coloque una contratuerca de nailon de ⁵⁄₁₆ pulgadas en cada tornillo. Apriete parcialmente los elementos de fijación y, a continuación, retire los destornilladores.

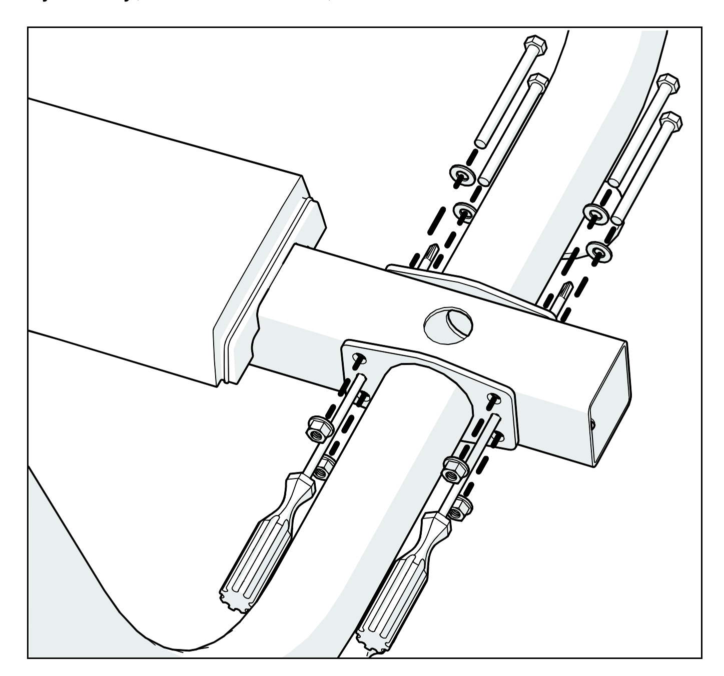


Figura 6: fijación del brazo lateral inferior

9. Ajuste los soportes del brazo lateral como sea necesario y, a continuación, ajuste todos los elementos de fijación con un par de apriete de 160 pulgadas·libras.
10. Extienda los pies ajustables en los soportes del brazo lateral hasta que toquen el suelo y, a continuación, retire el bloque espaciador de debajo del extremo trasero de la unidad AMT.

    Nota: si es necesario utilice una llave de extremo abierto de ⁹⁄₁₆ pulgadas para aflojar las tuercas de bloqueo de los pies ajustables.

11. Retire los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 10 x ¾ pulgadas que fijan la esquina superior trasera de la moldura de plástico interior al extremo del brazo lateral derecho.

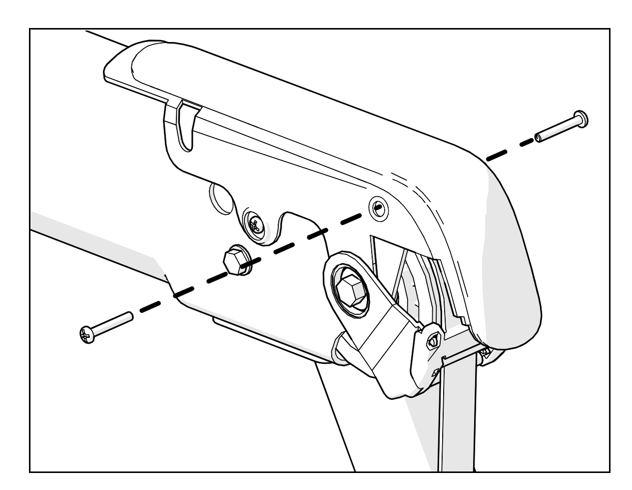


Figura 7: extracción de los tornillos de la moldura de plástico interior

12. Ajuste las cubiertas interiores y exteriores del brazo lateral derecho en el brazo lateral derecho. Introduzca tres tornillos autorroscantes n.º 10 x 1¼ pulgadas y los dos tornillos n.º 10 x ¾ pulgadas que retiró en el paso anterior y, a continuación, apriételos todos completamente con un destornillador Phillips n.º 2.

    Nota: apriete los tornillos a entre 8 y 12 pulgadas-libra. También puede apretar los tornillos hasta que las dos cubiertas del brazo lateral estén completamente en contacto y girar los tornillos un cuarto de vuelta más.

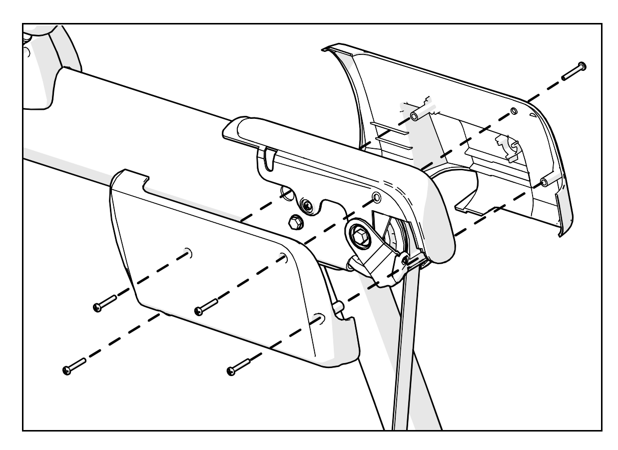


Figura 8: colocación de las cubiertas del brazo lateral

13. Repita los dos pasos anteriores con el brazo lateral izquierdo.

Tras fijar los soportes del brazo lateral, saque la unidad AMT del palé de transporte y llévela a la ubicación donde desea utilizarla.

PRECAUCIÓN: no mueva el AMT de su palé de transporte sin ayuda. No aplique peso ni ningún tipo de fuerza en los brazos laterales de la unidad AMT hasta que se hayan instalado los soportes del brazo lateral. Para evitar un movimiento innecesario de las plataformas para los pies, no coloque los manillares hasta que se le indique.

Para desplazar la unidad AMT desde el palé hasta la ubicación que desee:

1. Retire y deseche los dos elementos que fijan el tubo de la estructura frontal de la unidad AMT al palé de transporte, como se indica en la figura siguiente.

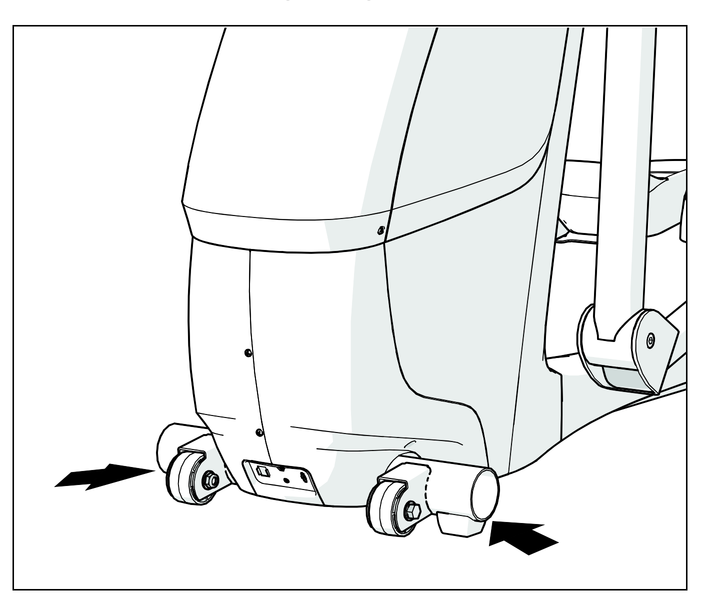


Figura 9: puntos de apoyo del palé frontal

2. Eleve el extremo posterior del soporte central y aproveche las ruedas para desplazar la unidad AMT hacia delante mientras su ayudante estabiliza el extremo frontal y lo guía desde el palé hasta el suelo.
3. Mueva la unidad AMT hasta la ubicación que desee.
4. Inserte las tapas en el tubo de la estructura frontal. Si es necesario, use un mazo de goma para encajarlas en su lugar.

Retirada de las cubiertas de acceso

Si retira las cubiertas de acceso laterales y frontales, tendrá espacio suficiente para instalar los cables de la consola.

Nota: si instala una consola P10 o P30 sin Sistema de visualización personal (PVS) ni otra tapa de accesorios, no tendrá que retirar ninguna cubierta de acceso. Prosiga con la siguiente sección del manual.

Importante: *antes de continuar con el procedimiento siguiente, asegúrese de retirar las bridas o cualquier otro material que sujete los brazos laterales en su sitio antes de instalar los soportes. Guarde todas las cubiertas y elementos de fijación que retire en este procedimiento para usarlos más adelante.*

Para retirar las cubiertas de acceso:

1. Levante el sellante antihumedad y retírelo del soporte central.

   Nota: el sellante antihumedad se divide para poder retirarlo fácilmente.

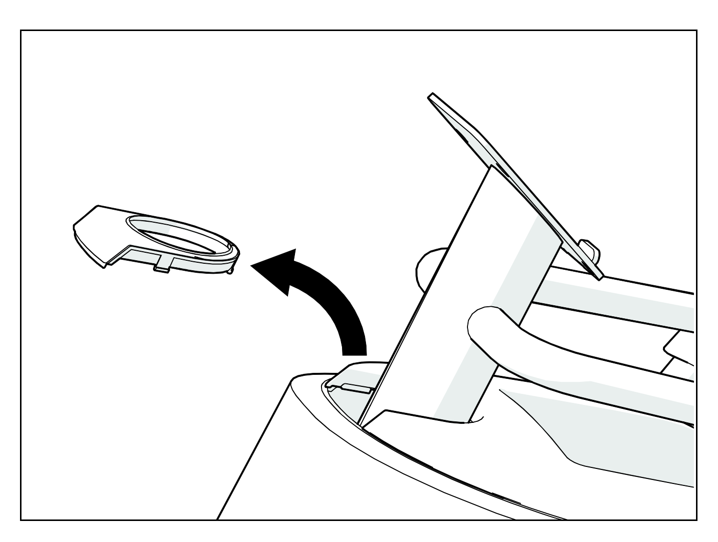


Figura 10: extracción del sellante antihumedad

2. Extienda un dedo a través de la abertura del sellante antihumedad y por debajo del borde delantero de la cubierta superior en un lateral. Mientras presiona hacia arriba en la cubierta superior, dé un ligero golpe con el pulpejo de la mano debajo del borde delantero y suéltelo. Repita este paso para soltar el otro lado de la cubierta superior.

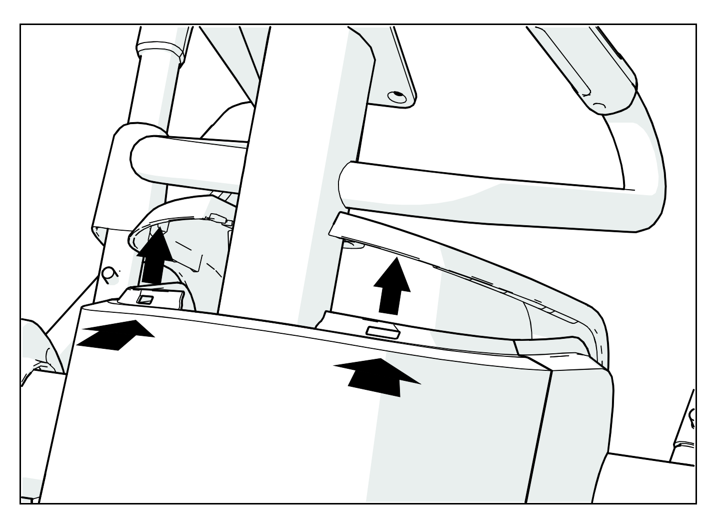


Figura 11: extracción de la cubierta superior

3. Mientras sostiene en alto el borde delantero de la cubierta superior, dé un ligero golpe con el pulpejo de la otra mano justo debajo del borde posterior de la cubierta. Levante la cubierta y apártela a un lado.

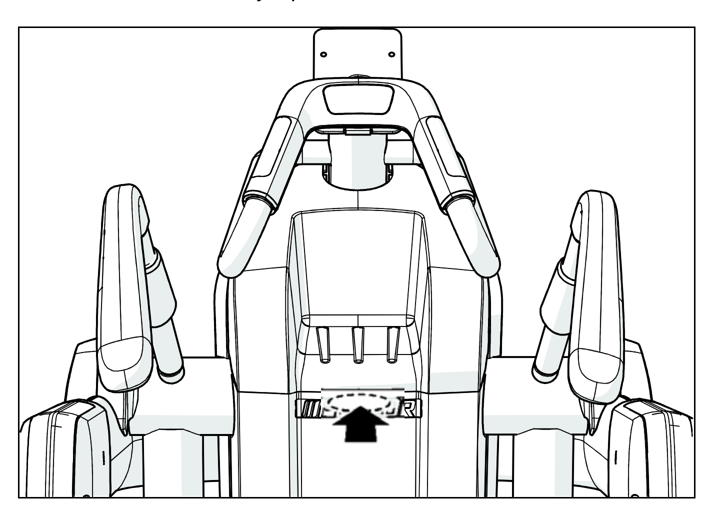


Figura 12: liberación de la parte trasera de la cubierta superior

4. Extraiga los dos tornillos n.º 10 x ¾ de pulgada situados en las esquinas inferiores del conjunto de la cubierta frontal.
5. Presione suavemente en ambas cubiertas laterales, justo detrás del borde frontal y aproximadamente a 22 cm (8½ de pulgada) de la parte inferior, a la vez que tira del conjunto de la cubierta frontal hacia delante para liberarla.

   Nota: cada cubierta tiene una pequeña marca triangular para indicar el punto de presión.

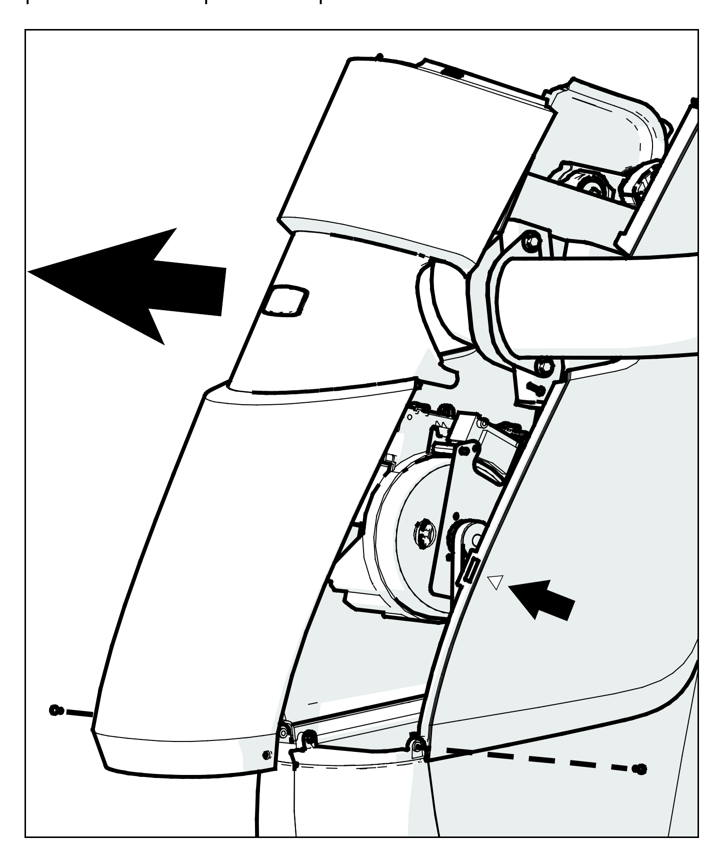


Figura 13: extracción del conjunto de la cubierta frontal

6. Mueva el conjunto de la cubierta frontal hacia delante y ligeramente hacia arriba para extraerlo.

Tendido de los cables de la consola

Antes de comenzar este procedimiento, asegúrese de haber obtenido los componentes siguientes en el embalaje de la consola:

- Acoplador y cable Ethernet (CAT 5) (solo en modelos con consolas P80)
- Acoplador y cable de televisión (solo en sistemas con consolas P80 o sistemas de vídeo personal)
- Cable de alimentación de la consola (solo en sistemas con consolas P80 o sistemas de vídeo personal)

Importante: *asegúrese por completo de que todos los cables pasen a través de todos los fijadores.* ***No*** *permita que ningún cable quede colgando cerca de piezas móviles.*

Para tender los cables de la consola:

Importante: *si instala cables de alimentación de la consola y de televisión en el paso siguiente, tienda primero el cable de alimentación de la consola a través de la apertura y, a continuación, el cable de televisión. Pase los cables restantes a través de la apertura de forma ordenada según el tamaño del conector.*

1. Pase los extremos de todos los cables a través de la apertura en la parte superior del compartimento para cables encima de la placa de conexiones y, a continuación, deslícelos hacia el interior de las guías en el compartimento.

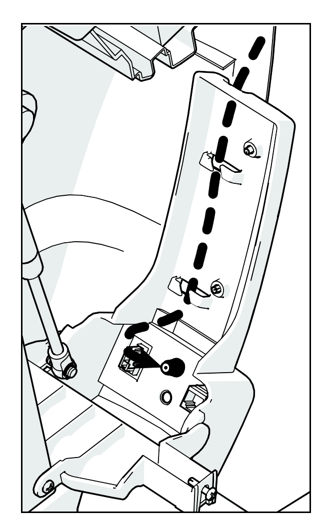


Figura 14: recorrido del cable a través del canal inferior

2. Extraiga la tuerca del extremo exterior del acoplador del cable de televisión.
3. Introduzca los conectores dentro de la placa de conexiones en la parte frontal inferior de la unidad AMT, como se indica en la figura y tabla siguientes:

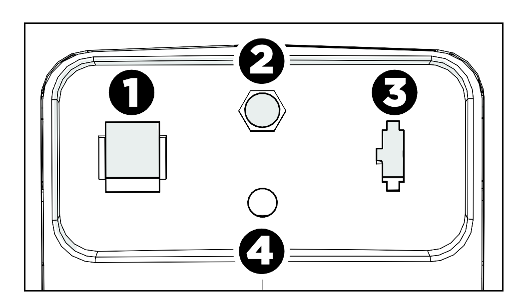


Figura 15: disposición de la placa de conexiones

Tabla 1. Posición de los conectores de la unidad AMT

Posición	Conector
❶	Acoplador Ethernet (solo con la consola P80)
❷	Acoplador del cable de televisión (solo con la consola P80)
❸	Cable de alimentación de la consola (solo con la consola P80)
❹	Conector de alimentación externa para la unidad básica (opcional)

Importante: *en el siguiente paso, no tense el conector en exceso. Apriete con el dedo hasta acomodarlo y, a continuación, use la llave para apretarlo ligeramente (de 8 a 9 pulgadas·libra).*

4. Sustituya la tuerca extraída del acoplador del cable de televisión en el paso 2 y, a continuación, apriételo ligeramente mediante una llave de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas.
5. Enchufe el cable Ethernet en la toma interior del acoplador Ethernet.
6. Conecte el cable de televisión en el extremo interior del acoplador del cable de televisión. Apriete el conector ligeramente mediante una llave de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas.

7. Pase los cables primero a través de los tres fijadores situados junto al volante frontal, luego a través del fijador superior de la estructura principal y, por último, hasta la columna central.

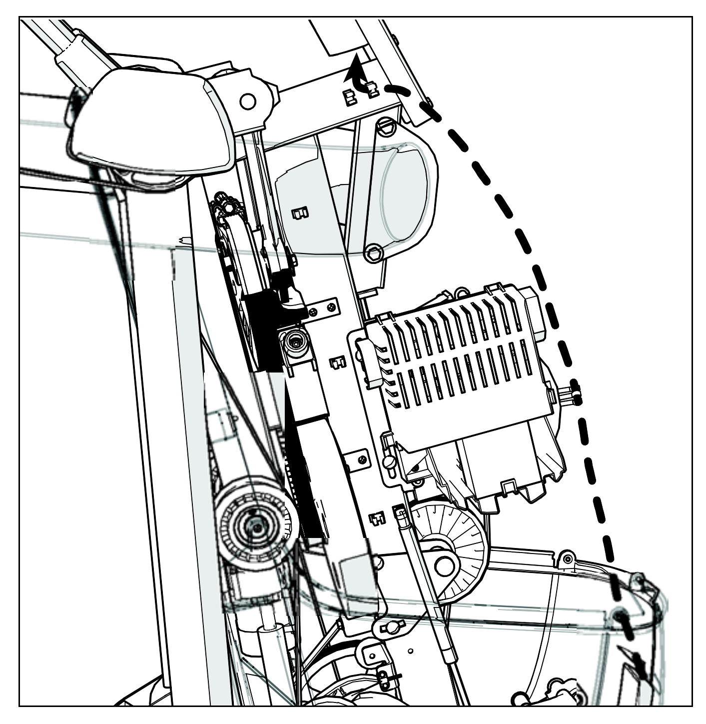


Figura 16: recorrido del cable a través de la estructura hasta la columna central

8. Retire la brida del cable de datos de la unidad básica y, a continuación, agrupe el cable con los demás.
9. Tienda los cables hacia arriba a través de la columna central y, a continuación, hacia fuera a través de la apertura central en el soporte de la consola, asegurándose de que el cable del sensor de ritmo cardiaco también sobresalga de la abertura.

   Importante: *guarde el exceso de cable dentro de la columna central.* ***No*** *permita que ningún cable cuelgue suelto dentro de la estructura de la unidad AMT.*

Canalización de cables bajo el pedestal posterior (opcional)

Para las instalaciones en las que las unidades AMT están orientadas lejos de las conducciones de cables, el conducto incluido en el kit de piezas metálicas le permite canalizar los cables de Ethernet, televisión y alimentación por debajo de la parte central de la unidad AMT y a través de su pedestal posterior sin dañarlos ni apretarlos

Para utilizar el conducto:

1. Disponga los cables de modo que pasen directamente por debajo del soporte central de la unidad AMT.
2. Coloque el conducto sobre el suelo directamente detrás del soporte central.
3. Inserte los cables en la ranura de la parte superior del conducto.

   Importante: *no sujete ni ate los segmentos de los cables que inserte en el conducto. Inserte los cables de uno en uno.*
4. Baje el pedestal posterior a lo largo del tubo del armazón trasero y los soportes de los brazos laterales, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

   Nota: cuando el pedestal se encuentre en su sitio, debería reposar plano sobre el suelo, y el conducto debería quedarse completamente dentro de sus paredes externas.

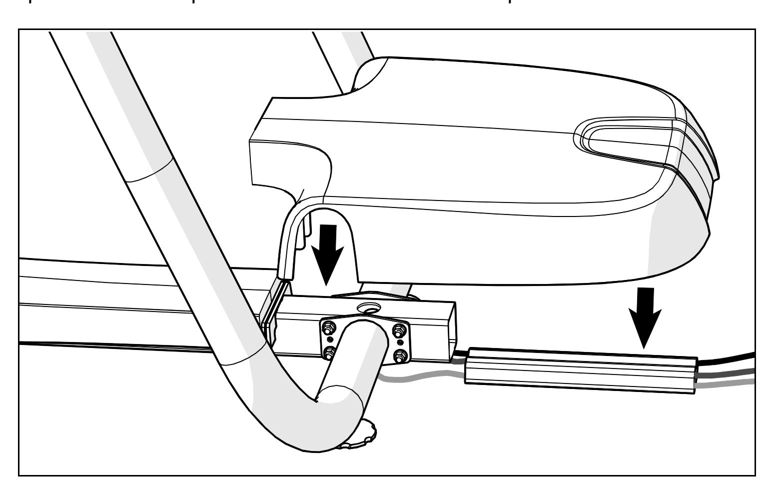


Figura 17: colocación del pedestal posterior

Recolocación de las cubiertas

Para este procedimiento, necesitará las cubiertas retiradas anteriormente, junto con los elementos de fijación.

Para volver a colocar las cubiertas de acceso:

1. Guíe las aberturas de los brazos de la cubierta frontal alrededor de los brazos de la unidad AMT, procurando que las lengüetas de las esquinas inferiores de ambas aberturas queden dentro de las dos cubiertas laterales y, a continuación, coloque la cubierta frontal hasta que escuche un clic, que indicará que las lengüetas se han encajado en su lugar.

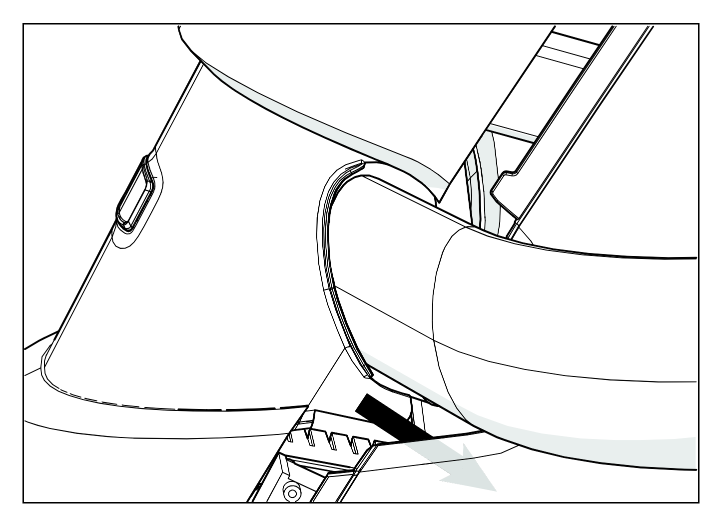


Figura 18: colocación de la cubierta frontal

2. Vuelva a conectar los dos tornillos n.º 10 x ¾ pulgadas situados en las esquinas inferiores del conjunto de la cubierta frontal. Apriete los tornillos del todo.

   Importante: *en el siguiente paso, no aplique una fuerza excesiva para asentar la cubierta.*

3. Coloque el borde posterior de la cubierta superior de modo que los fijadores de las cubiertas superior y posterior se acoplen firmemente.
4. Presione suavemente el borde de la cubierta superior para colocarla en su lugar. Use la palma de la mano si es necesario.

5. Rodee la columna central con el sellante antihumedad debajo de las empuñaduras con sensores del ritmo cardiaco y, a continuación, acople el sellante en la cubierta superior. Asegúrese de que las superficies y bordes del sellante antihumedad estén alineados con los de la cubierta superior.

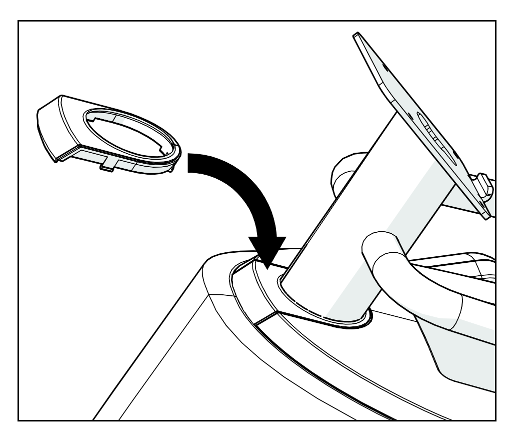


Figura 19: colocación del sellante antihumedad

Colocación de los manillares

Para evitar daños durante el transporte, la unidad ATM se empaqueta con los manillares invertidos. En cada manillar, encontrará dos tornillos de ⅜ x 1¼ pulgadas roscados ligeramente en los orificios para tornillos. Las fundas de plástico que cubrirán los orificios para tornillos están colocadas justo encima de los tornillos en los manillares.

Para colocar los manillares en posición de uso:

1. Extraiga los dos tornillos de un manillar.

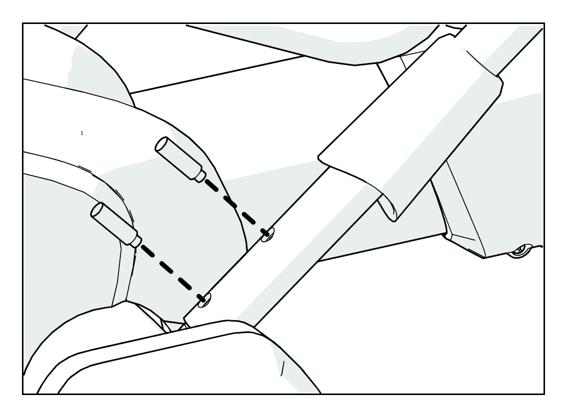


Figura 20: extracción de los tornillos del conjunto del manillar

2. Gire el manillar exactamente media vuelta (180°).

   Nota: cuando el manillar esté colocado correctamente, se doblará ligeramente hacia fuera. Los orificios para tornillos del manillar también deberán quedar alineados con los de la unidad AMT.

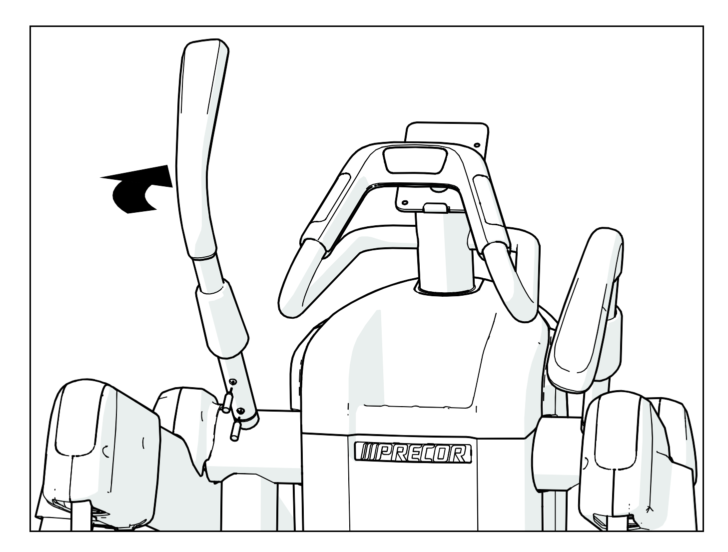


Figura 21: pasos para colocar los manillares

3. Vuelva a introducir los dos tornillos. Deje los tornillos apretados parcialmente hasta que haya ajustado ambos manillares.
4. Repita los pasos del 1 al 3 para colocar el otro manillar.

5. Ajuste la posición de ambos manillares para que sobresalgan todo lo posible. Los manillares deberán tener el mismo ángulo con respecto a la estructura principal de la unidad AMT y estar orientados ligeramente hacia fuera, como se indica en la figura siguiente.

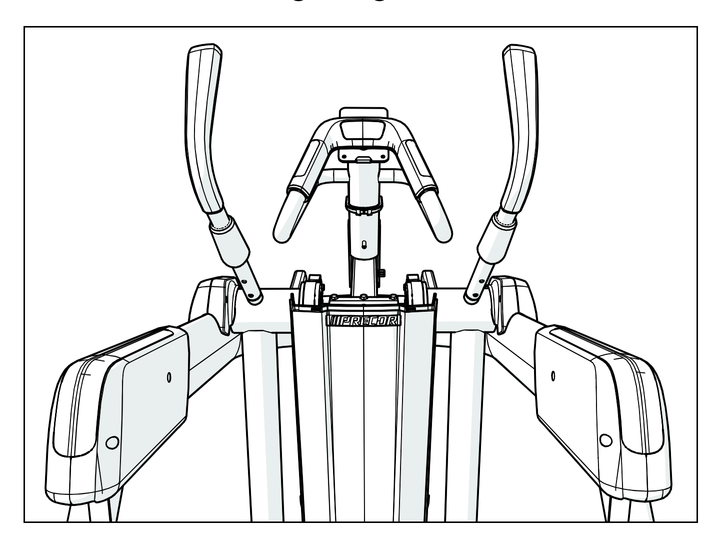


Figura 22: vista del manillar

6. Gire una de las fundas de plástico de modo que quede alineada con la superficie situada debajo de ella y, a continuación, presione la funda hacia abajo para ajustarla en su lugar. Repita este paso para colocar la otra funda de plástico.

Nivelación de la unidad AMT

Es importante nivelar y estabilizar el AMT adecuadamente cada vez que lo traslade.

PRECAUCIÓN: para evitar que se mueva, verifique que los pies ajustables están en contacto con el suelo. Asimismo, verifique que la unidad esté asentada sobre una superficie plana. Ajustar los pies de la unidad no puede compensar los efectos de una superficie extremadamente desnivelada.

Para nivelar la unidad AMT:

1. Balancee la máquina con suavidad mientras pisa una de las placas de los pies y agarra el manillar contrario. Primero, pise la placa del pie izquierdo y agarre el manillar derecho para balancear la máquina. A continuación, repita este paso pisando la placa del pie derecho y agarrando el manillar izquierdo. Si hay movimiento, solicite a su ayudante que incline la unidad hacia su lado mientras usted ubica los pies ajustables.

   Nota: como alternativa, coloque el extremo curvado de un pie de cabra de 12 pulgadas en el borde de la parte inferior del tubo de la estructura posterior y, a continuación, presione el extremo recto del pie de cabra contra el suelo para elevar la parte trasera de la unidad AMT unos pocos centímetros.
2. Con una llave de extremo abierto de 9⁄16 pulgadas, desplace las tuercas de bloqueo del brazo lateral hacia los pies ajustables.

3. Vuelva a colocar los pies ajustables según sea necesario.

Si desea...	*Gire los pies ajustables ...*
Levantar el extremo delantero del AMT	En sentido contrario a las agujas del reloj
Bajar el extremo delantero del AMT	En el sentido de las agujas del reloj

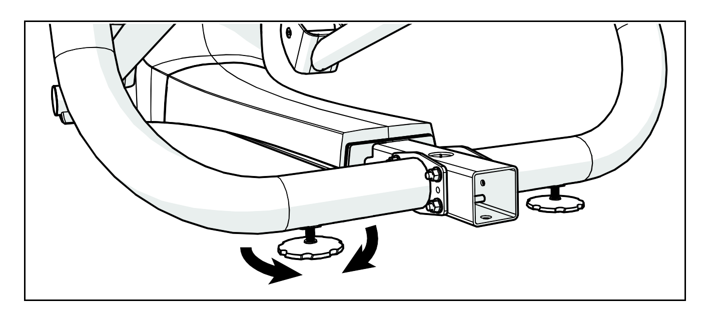


Figura 23: ubicación de los pies ajustables

Importante: *para que el pedestal posterior se ajuste adecuadamente, los pies ajustables deben extenderse al menos 2 pulgadas (5 cm) por debajo de los soportes de los brazos laterales. Si despliega los pies antes de retirar el bloque espaciador, como se describe anteriormente en la sección* Adición de soportes del brazo lateral *de este capítulo, se asegurará de que están colocados correctamente.*

4. Cuando haya colocado los pies ajustables, apoye la unidad en el suelo. Pruebe a balancearla, como se indica en el paso 1, para verificar que está nivelada.
5. Con la llave de extremo abierto de 9⁄16 pulgadas, desplace las tuercas de bloqueo hacia arriba hasta que entren en contacto con los soportes del brazo lateral. Apriete completamente las tuercas de bloqueo.

6. Alinee el pedestal posterior a lo largo del tubo de la estructura posterior y las cubiertas de los brazos laterales y, a continuación, presione ligeramente para colocarlo en su lugar.

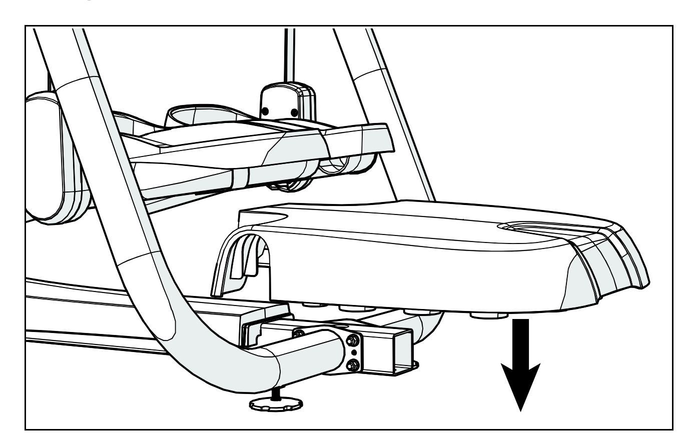


Figura 24: fijación del pedestal trasero

Rodaje del equipo

En realidad, los equipos de Precor no requieren un período de rodaje. Sin embargo, hay componentes móviles como las cintas, los engranajes y los rodamientos que se pueden asentar durante el almacenamiento o el envío del equipo. Esto puede hacer que el funcionamiento del equipo resulte algo brusco o ruidoso cuando se encienda por primera vez.

Normalmente el equipo vuelve a funcionar con suavidad después de un día o dos de uso normal. Si no es así, póngase en contacto con su distribuidor para obtener ayuda. Para obtener más información, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Capítulo 2

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Serie Experience Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Canalización del conjunto de cables de la consola
- Conexión de los cables
- Finalización de la instalación (apriete de los tornillos de montaje y colocación de la cubierta trasera)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Canalización del conjunto de cables de la consola (P80)

En un punto anterior de la instalación, pasó los cables necesarios a través del armazón de la unidad de base y los sacó por la abertura de paso de la montura de la consola. Al alinear la placa trasera de la consola con la montura de la consola, debe asegurarse de que el conjunto de cables de la consola pasa correctamente por las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar el siguiente procedimiento, extraiga la cubierta trasera de la consola de control. Para quitar la cubierta, suelte el borde inferior haciendo palanca con las uñas y, a continuación, balancee la cubierta hacia arriba y hacia fuera, tal como se muestra en la siguiente ilustración.*

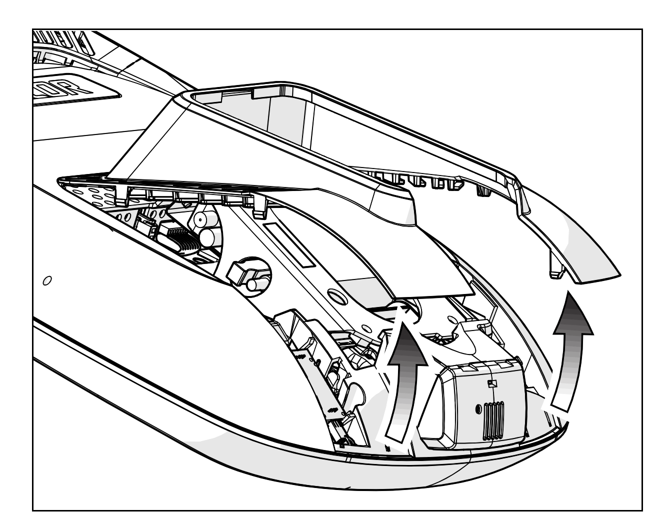


Figura 25: extracción de la cubierta de acceso de la consola P80

Para canalizar el conjunto de cables de la consola:

1. Asegúrese de pasar la máxima porción posible de cada cable por la abertura central de la montura de la consola situada en la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre la montura de la consola.

3. Apoye la consola en la montura de la consola de modo que la ranura de la parte inferior de la placa trasera de la consola descanse sobre el gancho rectangular de la parte inferior de la montura de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

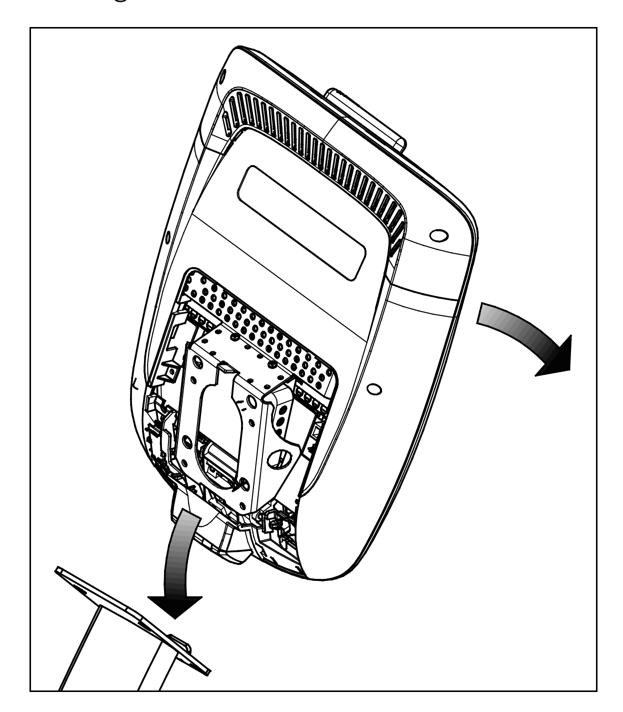


Figura 26: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P80)

Una vez bien asentada la consola, separe los cables individuales del extremo del conjunto de cables de la consola y acóplelos a los conectores de circuito correspondientes del interior de la consola. Consulte el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

Importante: *todos los cables deben pasar por la abertura situada en el centro de la montura de la consola.*

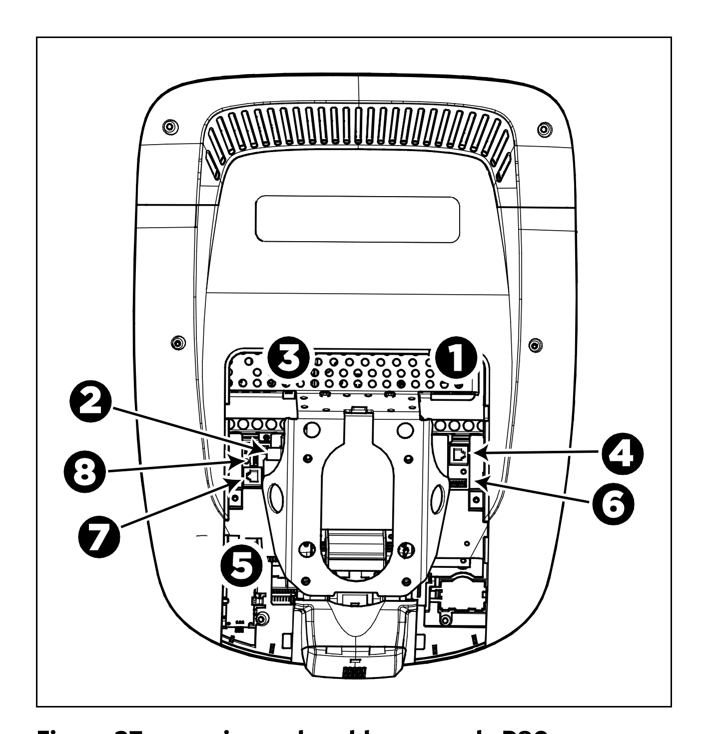


Figura 27: conexiones de cables, consola P80

Tabla 2. Conexiones internas de los cables de la P80

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, con cable negro y redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial de tipo F	❷
Alimentación	Cable de alimentación dividido	❸

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❹
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❺
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❻
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❼
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Listón vertical de cuatro contactos, con llave	❽

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, pase y conecte los cables del 1 al 5 de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Nota: en las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables con el fin de ofrecer una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Pase el cable en sentido contrario al de las agujas del reloj alrededor de la parte exterior de la placa posterior.

   Importante: *en el siguiente paso, instale el cable con una llave dinamométrica y un par no superior a 0,9 N•m (8 pulgadas-libra). Si no dispone de llave dinamométrica, instale el cable coaxial con una llave simple y ténselo hasta el valor de "apriete + ¼ de giro". También puede aplicar una llave a la tuerca interior para tensar mejor la conexión.*

3. Acople el conector del cable al conector del cable del sintonizador y apriete ambos conectores firmemente con dos llaves de extremo abierto de 7⁄16 de pulgada. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior derecha de la placa posterior.
4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida de plástico. Pase la brida por los dos orificios pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior; a continuación, enróllela alrededor de los conectores y apriétela con firmeza. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

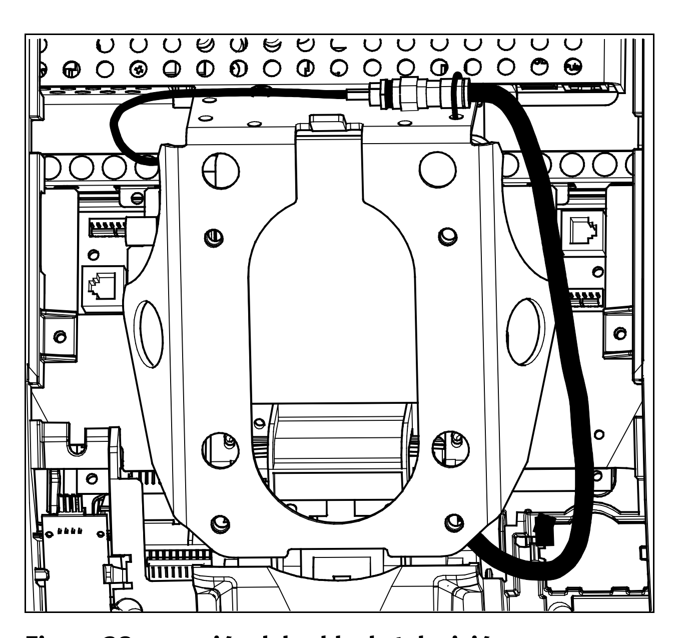


Figura 28: conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y del cable de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como el cable de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y deben conectarse a las tomas modulares cercanas de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se conecta a una toma situada justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable de datos gris de la unidad de base se conecta a una toma inferior cercana a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: si conecta el cable de datos de la unidad de base a la toma incorrecta, el equipo no funcionará.

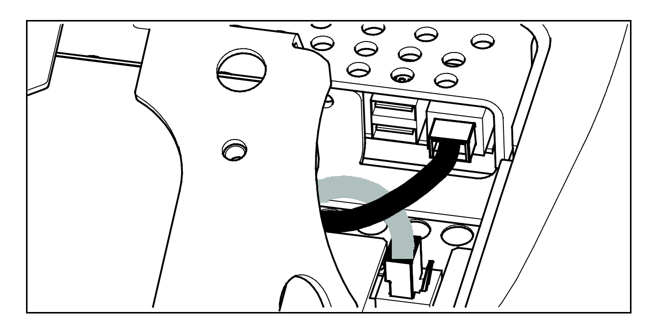


Figura 29: conexión del cable Ethernet y del cable de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardíaco

El cable del sensor del ritmo cardíaco pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos de la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería quedar el cable tras su instalación.

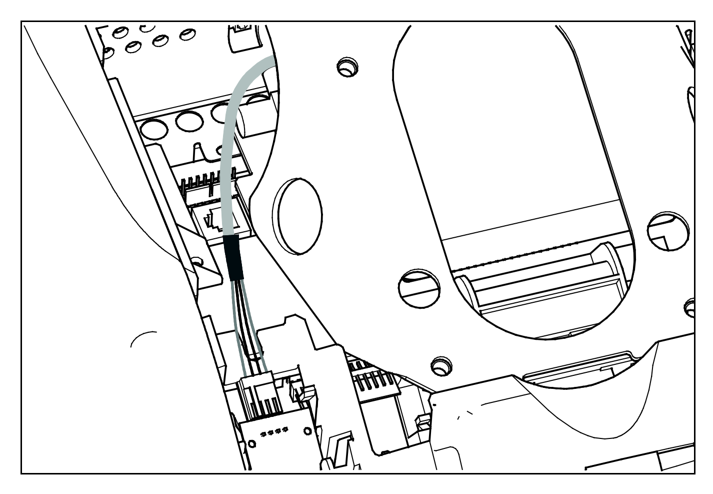


Figura 30: conexión del cable del ritmo cardíaco

Conexión del cable de alimentación

Pase el cable de alimentación por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior. En la abertura cercana que se encuentra en el interior de la estructura de la consola de acero, localice el conector de entrada de alimentación en el cable de alimentación con divisor y conéctelo al cable de alimentación.

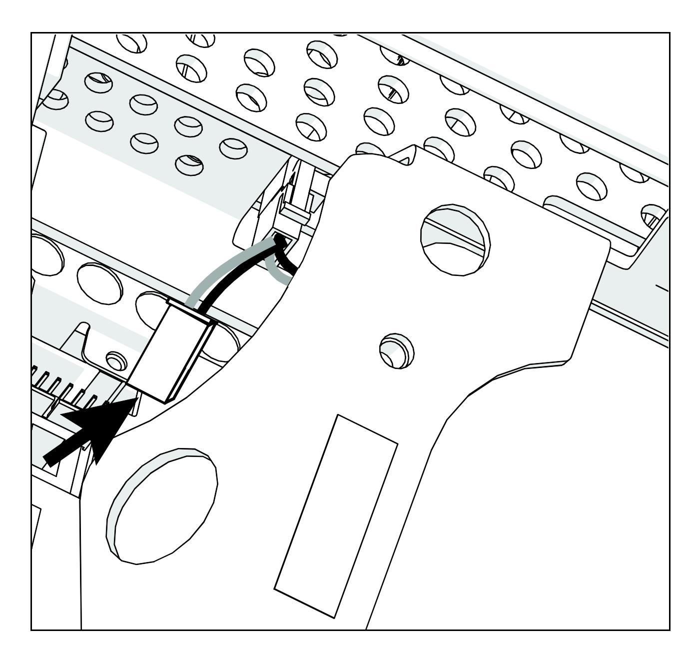


Figura 31: cable de alimentación de conexión

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⅝ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte superior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte superior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta posterior en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
6. Presione suavemente los bordes de la cubierta posterior para que quede bien encajada.

Canalización del conjunto de cables de la consola (P30 y P10)

En un punto anterior de la instalación, pasó los cables necesarios a través del armazón de la unidad de base y los sacó por la abertura de paso de la montura de la consola. Al alinear la placa trasera de la consola con la montura de la consola, debe asegurarse de que el conjunto de cables de la consola pasa correctamente por las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar el siguiente procedimiento, extraiga la cubierta trasera de la consola de control. Deje la cubierta y sus piezas de montaje a un lado para su uso posterior.*

Para canalizar el conjunto de cables de la consola:

1. Asegúrese de pasar la máxima porción posible de cada cable por la abertura central de la montura de la consola situada en la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre la montura de la consola.

3. Apoye la consola en la montura de la consola de modo que la ranura de la parte inferior de la placa trasera de la consola descanse sobre el gancho rectangular de la parte inferior de la montura de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

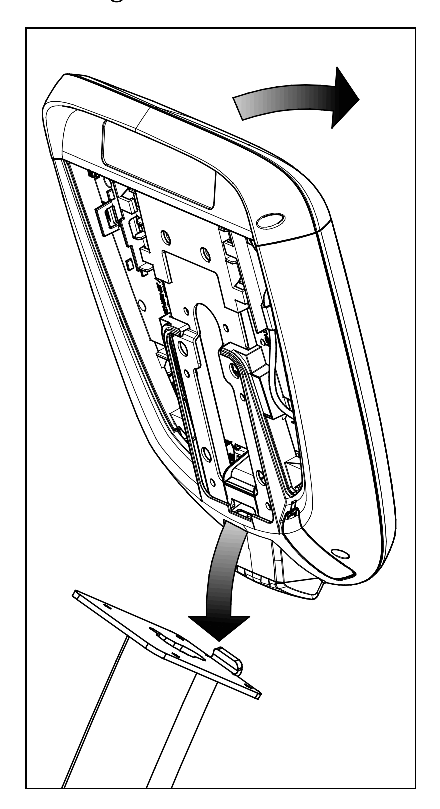


Figura 32: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P30 y P10)

Importante: *pase todos los cables a través de la abertura semicircular situada justo por encima del soporte de la consola, como se indica en la figura siguiente.* ***No*** *intente tender cables a través de otras aperturas o a través del canal de acero sobre el soporte.*

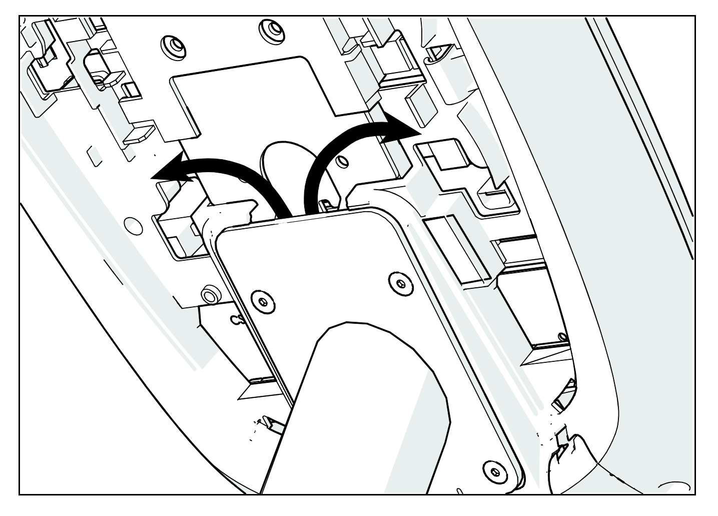


Figura 33: recorrido del cable desde el soporte hasta la consola

Una vez bien asentada la consola, separe los cables individuales del extremo del conjunto de cables de la consola y acóplelos a los conectores de circuito correspondientes del interior de la consola. Consulte el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

Importante: *todos los cables deben pasar por la abertura situada en el centro de la montura de la consola.*

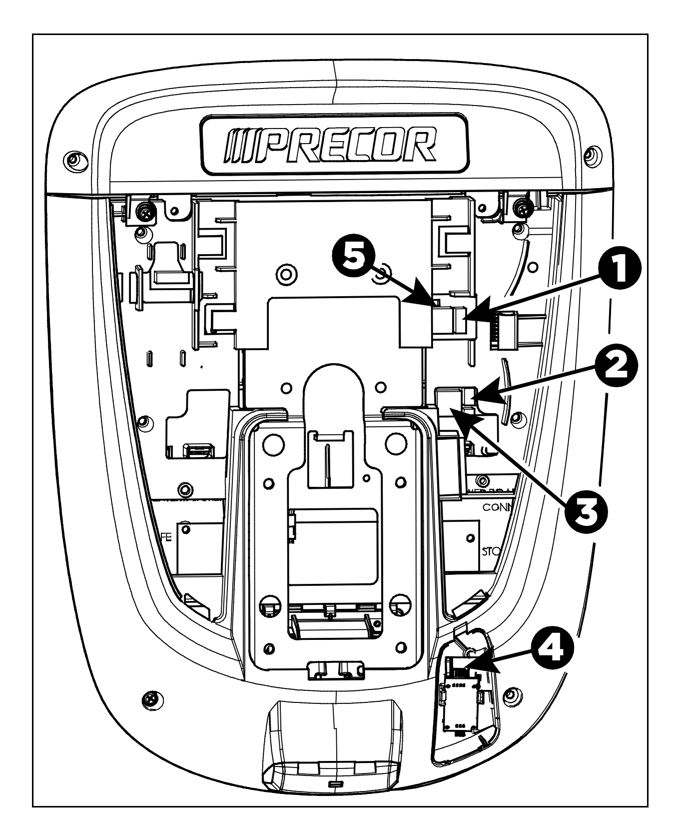


Figura 34: conexiones de cables, consolas P30 y P10

Tabla 3. Conexiones internas de los cables de la P30 y la P10

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	1
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	2

Cable	**Tipo de conector**	**Ubicación del conector del circuito**
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❸
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❹
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❺

Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⅝ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de $5/32$ pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte inferior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte inferior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.

5. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8–32 x ½ de pulgada que retiró anteriormente en los agujeros del borde superior de la cubierta posterior de la consola. Apriete los tornillos al máximo.

   Importante: *tenga cuidado de no aprisionar los cables entre la cubierta posterior y las cabezas de los tornillos de montaje de la pantalla PVS.*

6. Apriete al máximo los cuatro tornillos de montaje (apretados parcialmente en el paso 3) mediante una llave hexagonal de 5⁄32 de pulgada.

Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.

   Nota: el ritmo cardiaco se obtiene en diez segundos. Durante ese tiempo, parpadeará el corazón en la pantalla. Debe mantener el contacto con ambas placas metálicas de cada manillar para garantizar que la lectura sea precisa.

3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparecerá un número que indica su ritmo cardiaco.
4. Si no aparece ningún número en la visualización de RITMO CARDIACO, lleve a cabo las siguientes comprobaciones:
   - Compruebe que los cables estén conectados adecuadamente.
   - Repita la prueba con otra persona. Aunque la visualización del ritmo cardiaco es, generalmente, muy precisa, podría no funcionar adecuadamente con algunas personas.

   Nota: si usa una monitorización del ritmo cardiaco, repita esta prueba con una cinta pectoral o simulador de pulso inalámbrico en lugar de agarrar los manillares táctiles.

Capítulo 3

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.**

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite la página Web **www.simplegreen.com**)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para obtener más información, visite la página Web **www.daleyinternational.com**)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para obtener más información, visite la página Web **www.athletixproducts.com**) **PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor.** No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora por debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar los surcos en los equipos de pedales de pie.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: *si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.*

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Limpieza de la consola P80 y de la pantalla

Una vez instaladas, la consola y la pantalla requieren poco mantenimiento. Precor le recomienda que limpie la consola y la pantalla antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para quitar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido en una solución con 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Para limpiar la pantalla:

- El fabricante recomienda diluir una solución con una parte de alcohol isopropílico al 91 % en una parte de agua, o utilizar la solución de alcohol isopropílico al 91 % con su fuerza original. Siempre que utilice un disolvente, siga las advertencias e indicaciones del fabricante.

  PRECAUCIÓN: las situaciones potencialmente peligrosas que se asocian al uso del alcohol isopropílico pueden dar lugar a lesiones leves o moderadas y a daños materiales. Para evitar estas situaciones, siga todas las instrucciones y recomendaciones de la Hoja de datos de seguridad de los materiales del fabricante y la etiqueta del producto.

  Importante: *no utilice productos de limpieza ácidos. Si lo hace, debilitará la pintura o los revestimientos de polvo y la Garantía Limitada de Precor quedará invalidada. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos directamente sobre la consola o la pantalla de la consola.*

- *Es importante que evite el uso de productos químicos corrosivos en la consola o la pantalla.*
- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Rocíe el líquido de limpieza sobre el paño, no sobre la pantalla, para que no entren gotas en la consola.*
- *Aplique el producto de limpieza con un paño suave y sin pelusa. Evite el uso de paños grumosos.*

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Desconecte la alimentación externa.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente (si es necesario)
4. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
5. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito entrar *Nivelación de la unidad AMT*.

Mantenimiento mensual

Realice las siguientes tareas de mantenimiento mensualmente:

1. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con una toalla limpia. Mantenga los componentes electrónicos alejados del agua para evitar descargas eléctricas o daños.
2. Limpie la pantalla táctil con un paño suave y limpio impregnado en una solución de alcohol isopropílico al 91 % (sin diluir o diluido en una cantidad equivalente de agua).
3. Limpie las cintas de los pedales con un paño limpio y seco.

   Importante: no utilice soluciones de limpieza ni disolventes en las cintas de los pedales. *Con el tiempo, los productos de limpieza pueden hacer que se deterioren las capas exteriores de las cintas.*

4. Retire las cubiertas de acceso. Aspire para eliminar la suciedad, con la precaución de no acercar demasiado la boquilla del aspirador a una placa de circuitos (a menos que su aspiradora cuente con protección contra la electricidad estática).
5. Compruebe la tensión de las correas primaria, de freno y de transmisión (consulte el manual de servicio si desea instrucciones más detalladas).
6. Compruebe que todos los fijadores estén correctamente apretados y ajustados.
7. Vuelva a colocar todas las cubiertas.
8. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito entrar *Nivelación de la unidad AMT*.

Cambio de la cinta (solo para AMT)

La AMT utiliza las cintas para generar movimiento. Estas cintas sufren desgaste y deben sustituirse esporádicamente.

Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 90 millones, en la pantalla Bienvenida aparece el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. La AMT funciona con normalidad durante la aparición del mensaje.

Importante: *si aparece este mensaje en la AMT, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 100 millones (y la banda no se ha cambiado), en la pantalla Bienvenida aparece de forma continuada el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. Las teclas dejan de funcionar y el usuario no puede introducir valores ni comenzar un ejercicio hasta que las bandas se hayan cambiado. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para programar el cambio de cintas.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Para trasladar el AMT:

1. Desconecte, desenchufe y extraiga todas las conexiones externas (televisión, Ethernet y alimentación).
2. Levante la moldura de la plataforma trasera para retirarla.
3. Levante los soportes del pie posterior para inclinar el AMT hacia delante sobre sus ruedas.
4. Empuje el AMT hasta su nueva ubicación.
5. Baje los soportes del pie posterior y a continuación vuelva a fijar la moldura de la plataforma trasera.

Almacenamiento prolongado del equipo

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo.

Capítulo 4

Funciones de autoalimentación

Importante: *este capítulo del manual describe los equipos de fitness de Precor que pueden funcionar sin conectarse a una fuente de alimentación de CA. Esto incluye las unidades equipadas con consolas P30 o P10. Sin embargo, las consolas P80 deben estar conectadas a un sistema de CA a través de sus fuentes de alimentación para poder funcionar. Por este motivo, este capítulo no se aplica a ninguna unidad equipada con consolas P80.*

En los equipos con autoalimentación, el sistema se inicia y muestra la pantalla de Bienvenida cuando el usuario comienza el ejercicio. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca esta información, tal y como se muestra en la siguiente tabla. Cuando el usuario cumple los requisitos, la energía generada permite el buen funcionamiento del equipo.

Tabla 4. Requisitos mínimos de funcionamiento

Equipo	**Ritmo de movimiento**
AMT	40 zancadas por minuto (SPM)
EFX	40 zancadas por minuto (SPM)
Escaladora	30 pasos por minuto
Bicicleta	20 revoluciones por minuto (RPM)

Cuando la batería está baja o cuando el ritmo de movimiento no llega al mínimo requerido, aparecen pantallas informativas. La pantalla explica el procedimiento para ahorrar energía. Si no se hace caso a los mensajes, el equipo comienza el procedimiento de apagado para no agotar la carga de la batería. Consulte *Pantallas informativas previas al apagado*.

Se puede adquirir un transformador opcional para que suministre energía constante al equipo. Si tiene previsto cambiar los ajustes Club de una unidad que disponga de una consola P30 o P10, es muy recomendable que adquiera un transformador. Para adquirir el transformador opcional, acuda a su minorista. Consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Pantallas informativas previas al apagado

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Importante: *si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, el proceso de apagado es ligeramente distinto. Diez segundos antes de que se apague el equipo, la sesión de ejercicio finaliza y aparece un mensaje de reajuste mientras se desconecta del dispositivo maestro CSAFE. Durante los últimos diez segundos no responde a ninguna pulsación del teclado.*

Indicios de batería baja

Si nadie ha utilizado el equipo durante un periodo de tiempo prolongado, es posible que haya que recargar la batería.

Los indicios de batería baja son:

- La pantalla parpadea o no funciona bien
- Pérdida de información del usuario o del programa cuando el usuario ha dejado de hacer ejercicio, sin pantallas de resumen de entrenamiento ni notificaciones de apagado inminente.
- Imposibilidad de disminuir el ajuste de inclinación (si procede)

Importante: *para mantener una fuente de alimentación constante, utilice el transformador opcional.*

Utilización del transformador opcional

Una vez conectado el transformador al equipo, enchufe el extremo opuesto a la toma de corriente adecuada (120 V o 240 V).

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se daña el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, debe sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no vuelve a hacer ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de Bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todas las máquinas de fitness. Consulte en el manual la sección de la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas. Para aprender a instalar el transformador, consulte *El kit del transformador opcional*.

El kit del transformador opcional

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Obtención de asistencia técnica*.

Importante: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

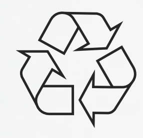
Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

Cambio de batería

La batería del equipo está diseñada para que dure mucho tiempo. Sin embargo, si cree que hace falta cambiarla, consúltelo con un técnico de servicio autorizado. Consulte el apartado *Obtención de asistencia técnica*.

PRECAUCIÓN: la batería del equipo contiene materiales peligrosos y debe eliminarse de acuerdo con las normativas de residuos peligrosos. Consulte el apartado *Materiales peligrosos y su correcta eliminación*.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 PAG/OM 301704-563 rev G, es
abril de 2015